

ния инновационной формой физического воспитания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112 с.
2. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 110 с.
3. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 174 с.
4. Маркелов, А.Г. Потребности и интересы молодежи как базовые факторы управления развитием физической культуры городского (муниципального) уровня : автореф. дис. ... канд. Пед. наук / Маркелов А.Г. – Коломна, 2000. – 21 с.
5. Новокрещенов, В.В. Управление сферой физической культуры и спорта : правовые и организационные основы взаимодействия : монография / В.В. Новокрещенов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования, Ижевский гос. тех. ун-т. – Ижевск : Изд-во Иж ГТУ, 2006. – 137 с.
6. Филиппов, С.С. Муниципальная система физической культуры школьников / С.С. Филиппов, В.В. Жгутова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 4. – С. 12-14.

ОБОСНОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ – ЮНИОРОВ

*Константин Валентинович Шестаков, аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В работе обоснованы рациональные варианты тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки.

Ключевые слова: тренировочный процесс, предсоревновательный этап, кикбоксер, юниор.

SUBSTANTIATION OF TRAINING LOADS AT PRECOMPETITIVE STAGE OF PREPARATION OF KICKBOXERS - JUNIORS

*Konstantin Valentinovich Shestakov, post-graduate student,
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Abstract

Rational variants of training loads at precompetitive stage of training have been substantiated.

Key words: training process, a precompetitive stage, kickboxers, junior.

В работе была поставлена задача выявить рациональные варианты тренировочных нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки. В результате эксперимента предполагалось определить влияние различных вариантов тренировочных воздействий на тренированность спортсменов.

Педагогический эксперимент проводился на базе детско-юношеской школы г. Уфы со спортсменами - учащимися группы спортивного совершенствования – кандидатами в мастера спорта по кикбоксингу. Было сформировано 2 группы спортсменов, равных по квалификации (по десять человек в каждой группе).

В обеих экспериментальных группах суммарный объем нагрузки был запланирован в размере 1050 минут. Соотношение объема парциальных нагрузок в обеих группах было одинаковым (табл. 1). Интенсивность тренировочной нагрузки в 1-й экспериментальной группе составила 69%, во 2-й – 73%. Тренировочный процесс на предсоревновательном этапе 2-й группы спортсменов был более интенсивным. Интенсивность парциальных нагрузок во 2-й группе запланирована более высокой, чем в 1-й группе. По группам упражнений повышение интенсивности составило: ОФП – 4%, СПУ – 4%, УнаС – 3%, СТТМ – 7%, УБ – 2%, ВБС – 3%.

При планировании объема нагрузки по зонам интенсивности учитывались результаты предварительного исследования.

Характер распределения суммарного объема тренировочной работы в обеих группах на графике представляет собой кривую с вершиной в четвертой зоне интенсивности.

Таблица 1

Соотношение параметров тренировочной нагрузки на предсоревновательном этапе

Группы испытуемых	Группы упражнений	Зоны интенсивности					Параметры нагрузки	
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	Объем, %	УОИ, %
		Объем нагрузки, %						
1-я группа	ОФП	12	31	36	17	4	38	61
	СПУ	10	27	31	24	8	24	65
	УнаС	-	-	7	43	50	16	80
	СТТМ	-	-	19	46	35	15	74
	УБ	-	-	-	60	40	4	90
	ВБС	-	-	-	50	50	3	82
	СП	4	10	18	39	29	62	74
	Суммарный объем	7	18	25	30	20	100	69
2-я группа	ОФП	9	25	38	22	6	38	65
	СПУ	2	28	31	28	11	24	69
	УнаС	-	-	4	28	68	16	83
	СТТМ	-	-	6	42	52	15	80
	УБ	-	-	-	40	60	4	92
	ВБС	-	-	-	38	62	3	85
	СП	1	11	15	32	41	62	77
	Суммарный объем	4	16	23	29	28	100	73

Условные обозначения:

ОФП - общефизическая подготовка; СПУ - специально-подготовительные упражнения; УнаС – упражнения на снарядах; СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства; УБ, ВБС - условные, вольные бои, спарринги; УОИ – условная относительная интенсивность.

Основная доля тренировочной работы в группе ОФП запланирована преимущественно во второй и третьей зонах интенсивности (табл. 1). На предсоревновательном этапе упражнения общефизического характера должны поддерживать физические качества спортсменов на достигнутом уровне.

Специальная физическая подготовка представлена специально-подготовительными упражнениями (СПУ) и упражнениями на снарядах (УнаС). Значительная часть объема СПУ в обеих группах запланирована в зонах средней и большой интенсивности. Чтобы повысить уровень специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, в упражнениях на снарядах объем нагрузки планировался в зонах большой и максимальной интенсивности. Причем в данной группе упражнений объем нагрузки в первой группе спортсменов планировался в менее интенсивном режиме, чем во второй группе.

Упражнения с партнером включали в себя условные бои, вольные бои, спаррин-

ги и упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эти упражнения наиболее приближены к соревновательным боям и по структуре, и по напряженности. Данные средства тренировки позволяют совершенствовать на этапе предсоревновательной подготовки технику, тактику, морально-волевые качества спортсменов. Объем нагрузки в этой группе упражнений планировался в 4-й и 5-й зонах интенсивности. Во второй группе работа с партнером запланирована в большей степени в 5-й зоне, в первой группе – в 4-й зоне интенсивности.

Следовательно, объем тренировочной нагрузки для спортсменов 2-й группы кикбоксеров был запланирован с большей интенсивностью по сравнению с 1-й экспериментальной группой.

Планирование суммарной тренировочной нагрузки по недельным микроциклам показано в таблице 2. В 1-й экспериментальной группе тренировочная нагрузка за этап запланирована с наибольшим объемом в первом микроцикле и с постепенным снижением его к четвертому (вариант 1). Интенсивность нагрузки в недельных микроциклах спланирована по варианту 4, т.е. с постепенным повышением ее к последнему микроциклу.

Данная динамика интенсивности в микроциклах объясняется необходимостью смоделировать соревновательный режим по мере приближения к началу соревнований.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в группах упражнениях распределены по неделям в соответствии с параметрами суммарной нагрузки. Величина парциальных нагрузок связана с направленностью микроцикла. Показатели объемов парциальных нагрузок изменяются по микроциклам ступенчато, интенсивность возрастает к последнему микроциклу.

Таблица 2

Планирование параметров тренировочных нагрузок по неделям

Группы спортсменов	Группы упражнений	Параметры нагрузки, %	Микроциклы			
			1-й	2-й	3-й	4-й
1-я группа	ОФП	Объем	42	29	18	11
		УОИ	57	62	63	70
	СПУ	объем	34	22	28	16
		УОИ	63	68	63	68
	УнаС	объем	18	37	20	25
		УОИ	75	78	80	85
	СТТМ	объем	31	18	29	22
		УОИ	71	71	75	78
	УБ	объем	15	40	20	25
		УОИ	90	90	90	90
	ВБС	объем	-	56	18	26
		УОИ	-	81	83	84
	Общая нагрузка	объем	32	28	23	17
		УОИ	63	70	70	76
2-я группа	ОФП	объем	42	18	29	11
		УОИ	60	67	65	80
	СПУ	объем	34	28	22	16
		УОИ	67	68	72	73
	УнаС	объем	18	20	37	25
		УОИ	80	85	79	88
	СТТМ	объем	31	30	17	21
		УОИ	75	79	85	83
	УБ	объем	15	20	35	30
		УОИ	90	92	92	92
	ВБС	объем	-	18	56	26
		УОИ	-	85	84	85
	Общая нагрузка	объем	32	23	28	17
		УОИ	66	74	74	82

Во 2-й группе спортсменов объем суммарной нагрузки запланирован по варианту 1-3. То есть, наибольший объем нагрузки планировалось выполнить в 1-м и 3-м микроциклах. Интенсивность парциальных нагрузок спланирована с повышением от первого к завершающему микроциклу.

Итак, в обеих группах объем и интенсивность нагрузок планировалась по разным вариантам, но распределение их в микроциклах было таким, что при увеличении одного из параметров другой уменьшался. Объемы парциальных нагрузок планировались таким образом, что их «пики» приходились на разные микроциклы. Организованная таким образом «загрузка» функциональных систем позволяет спортсменам выполнять значительные объемы работы без переутомления.

В 1-й группе кикбоксеров суммарный объем нагрузки планировался, в основном, в зонах средней интенсивности.

Однако режим специальных упражнений был более напряженным. Упражнения на снарядах и по совершенствованию технико-тактического мастерства (СТТМ) с партнером были запланированы преимущественно в зонах большой интенсивности на первых двух неделях этапа, а в последующие недели – в основном, с максимальной интенсивностью.

Соревновательные упражнения на первой неделе запланированы в небольшом объеме. В дальнейшем, объемы нагрузки этих упражнений были заметно выше и распределены по 4-й и 5-й зонам интенсивности.

На второй (ударной) неделе предполагалось выполнить наибольшие объемы условных боев, вольных боев и спаррингов. Ожидалось, что ударные нагрузки на 2-й неделе позволили бы спортсменам восстановиться и повысить уровень специальной работоспособности к началу соревнований. На третьей неделе (поддерживающей) планировалось снизить объем соревновательных упражнений и повысить объем работы по совершенствованию технико-тактического мастерства, что позволило бы сделать работу над ошибками. В четвертом микроцикле объемы нагрузок соревновательных упражнений были стабилизированы.

Характерным для планирования нагрузки по зонам интенсивности в 1-й группе спортсменов явилось то, что объемы нагрузки в зонах небольшой интенсивности постепенно уменьшались от 1-го к 4-му микроциклу, а в зонах повышенной интенсивности (4, 5) – увеличивались.

Во 2-й группе спортсменов подготовка была запланирована более напряженной (интенсивной) по сравнению с 1-й группой. Объем нагрузки по ОФП был запланирован с 1-го по 3-й микроцикл в зоне средней интенсивности, а в заключительную неделю – в зоне большой интенсивности. Объем упражнений специально-подготовительного характера сосредоточен в 3-й и 4-й зонах интенсивности. Интенсивность СПУ возрастала от первого микроцикла к последнему. Наибольший объем упражнений на снарядах пришелся на зону максимальной интенсивности в каждом микроцикле.

Упражнения по СТТМ с партнером на 1-й и 2-й неделях запланированы в 4-й зоне интенсивности, на последующих неделях – в 5-й зоне. Соревновательные упражнения планировались преимущественно в зоне около максимальной и максимальной интенсивности. По мере приближения сроков подготовки к соревнованиям объем нагрузки в зоне максимальной интенсивности постепенно возрастал.

Среди особенностей планирования нагрузки по зонам интенсивности заметим, что, начиная с первого микроцикла, во 2-й группе спортсменов тренировки интенсивнее по сравнению с 1-й экспериментальной группой. А теперь об организации тренировочных занятий в недельных циклах.

Тренировки в микроциклах в обеих группах были спланированы таким образом, чтобы большая по величине нагрузка на занятиях чередовалась со средней и малой. Занятия планировались так, чтобы спортсмены успевали адаптироваться к тренировочным нагрузкам в ходе микроцикла, то есть, чтобы при большом объеме нагрузок

выполнялись упражнения небольшой интенсивности. И, напротив, при небольших объемах - упражнения высокой интенсивности.

Содержание занятий планировалось с учетом основных задач предсоревновательной подготовки (совершенствование технико-тактической подготовки, развитие специальных физических качеств и т.д.). Чтобы требуемые двигательные навыки лучше закреплялись, к разнообразию упражнений не стремились.

Чтобы избежать отрицательного переноса навыка движений, средства ОФП подбирались так, что они не сильно контрастировали по структуре со специализированными упражнениями. С этим же соображением выбирались специально-подготовительные упражнения, и предпочтение отдавалось, в первую очередь, таким, которые совершенствовали технико-тактические навыки.

Объем и интенсивность упражнений на снарядах планировалась в соответствии с целевой установкой занятия (совершенствование силы, быстроты и точности ударов или серий), но с учетом тактической ситуации.

В 1-й группе тренировочная нагрузка 1-го занятия была построена так, чтобы развить общие физические качества (координационные, скоростно-силовые возможности). Основными средствами тренировки были упражнения общефизической направленности (60 минут). В специальной части занятия около 25% всего времени составляли СПУ и УнаС. Интенсивность нагрузки была небольшой. Второе занятие носило специализированный характер (развитие технико-тактических действий): СПУ и упражнения по СТТМ с партнером выполнялись со средней интенсивностью; специальную выносливость планировали повысить с помощью большой интенсивностью упражнений на боксерских снарядах.

Во 2-й группе, в отличие от 1-й, нагрузка 2-го занятия запланирована с повышенной интенсивностью.

Третья тренировка носила комплексный характер (развитие специальных физических качеств, совершенствование техники и тактики). Упражнения ОФП и СПУ планировалось выполнять преимущественно со средней и небольшой интенсивностью, а упражнения на снарядах и с партнером - с более высокой интенсивностью. Во 2 группе при аналогичном объеме упражнений интенсивность нагрузки планировалась близкой к максимальной. В 4-м занятии спортсменам обеих групп предстояло выполнить нагрузки повышенной интенсивности. Этого предполагалось достичь, включив в тренировку условные бои, а также другие упражнения повышенной интенсивности.

На заключительной тренировке микроцикла были предложены большой объем и средняя интенсивность (1-я группа). На занятии развивались аэробные возможности. Основными средствами тренировки были выбраны упражнения ОФП, СПУ и упражнения на снарядах (УнаС). Во 2-й группе объемы ОФП, СПУ и УнаС запланировали, соответственно, в третьей, четвертой и пятой зонах интенсивности.

Таким образом, тренировочные занятия планировались в течение микроцикла с различными по величине и направленности нагрузками. Умеренные и разнообразные по содержанию нагрузки не вызывают сильного утомления и снижения работоспособности в связи с воздействием их на функциональные системы организма спортсмена (в отличие от занятий одинаковой направленности) (Платонов В.Н., 1997). Поэтому в микроцикле после первых трех занятий устраивался день восстановительных мероприятий (плавание, баня, прогулки, массаж и т.п.), а после 4-го и 5-го занятий – день активного отдыха. Организованный таким образом работой в микроцикле предполагалось повысить уровень работоспособности спортсменов к началу очередного микроцикла.

Аналогичный подход использовался и при планировании поурочных планов для последующих микроциклов подготовки.

Итак, по завершению педагогического эксперимента исследовано влияние различных режимов тренировочных нагрузок на состояние спортсменов, в результате были выявлены следующие особенности:

1. В обеих группах произошло улучшение контрольных показателей (проба Генчи, количество ударов за 10 с, количество стандартных серий за 60 с, время простой и сложной реакции, чувство времени, реакция на движущийся объект, объем внимания и показатели соревновательной деятельности), однако, в 1-й группе заметно выраженное.

2. У большинства спортсменов 2-й группы объективно наблюдались признаки переутомления, нежелания тренироваться и участвовать в соревнованиях. Результаты контрольных соревнований между спортсменами обеих групп также были не в пользу кикбоксеров 2-й группы.

3. Более значимые позитивные изменения показателей состояния кикбоксеров 1-й экспериментальной группы свидетельствуют о том, что структура нагрузок, запланированная для данной группы, была более эффективной.

Результаты эксперимента являются экспериментальным обоснованием тренировочной модели ЭПП, направленной на повышение уровня предсоревновательной готовности и соревновательной результативности спортсмена.

ВЛИЯНИЕ РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Дмитрий Викторович Широбок, старший преподаватель,
Новоуральский Государственный Технологический Институт (НГТИ)*

Аннотация

В статье рассматриваются особенности организации системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза. Приведены результаты влияния рейтинг-контроля на физическую подготовленность студентов в сравнении с базовой методикой оценки деятельности занимающихся по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: рейтинг-контроль, физкультурно-спортивная деятельность, студент, физическая подготовленность.

THE INFLUENCE OF RATING-CONTROL OF PHYSICAL AND SPORT ACTIVITY OF PHYSICAL STUDENTS PREPAREDNESS

*Dmitriy Viktorovich Shirobokov, the senior teacher,
Novouralsk State Technological Institute*

Abstract

Organizational peculiarities of the rating-control system of students' physical and sport activity are under consideration in the article. Here are the results of the influence of the rating-control on students' physical conditions in comparison with the basic teaching methodology of estimation of students' activity on the discipline of "Physical activity".

Key words: rating-control, physical and sports activity, student, physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы наблюдается резкое ухудшение физической подготовленности студенческой молодежи, которая является одним из основных критериев здоровья человека. Так, у студентов, поступающих в НГТИ, этот показатель здоровья ежегодно снижается. С 2005 по 2008 год более 70% первокурсников не смогли выполнить контрольный норматив по общей выносливости в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на положительную оценку. До 50% студентов были слабо подготовлены в скоростно-силовых упражнениях (бег на 100 м). Каждый четвертый студент (23%) показал неудовлетворительную подготовленность в тестах, характеризующих уровень развития силы.

Решением указанной проблемы должно быть повышение уровня физкультурно-спортивной активности студентов. Однако традиционная система контроля, основанная на рекомендациях базовой программы учебной дисциплины «Физическая культу-