

с производством и реализацией образовательных услуг в соответствии с перспективной динамикой профессионально-квалификационной структуры кадров резидентов СЭЗ и регионального бизнеса в целом. Такая стратегия должна быть связана с обеспечивающими стратегиями, в том числе организационной, касающейся, в частности, рассматриваемых институционально-интеграционных преобразований в региональной системе профобразования.

Таким образом, с учетом результатов комплексного стратегического анализа социально-экономической ситуации в регионе решения по поводу таких преобразований могут приниматься в отношении отдельных кластеров. Так, на первом этапе реструктурирования системы профобразования принимается решение о создании договорного или имущественного кластера по подготовке квалифицированных рабочих кадров приоритетного для регионального бизнеса профиля, а в последующем (после проведения необходимых подготовительных мероприятий) — о вхождении данного образовательного кластера, скажем, в состав региональной финансово-промышленной группы (ФПГ), или формирование ФПГ на основе кластера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ионов, М. Регулирование инвестиционной и инновационной деятельности // Экономист. – 1992. – № 5. – С. 42.
2. Гучериев, М.С. Правовые и социально-экономические проблемы формирования свободных экономических зон; мировой опыт и российское законодательство / М.С. Гучериев. – М. : Инкоцентр, 1997. – С. 32.
3. Лексин, В.Н. Государство и регионы / В.Н. Лексин, А.Н. Шевцов // Теория и практика государственного регулирования территориального развития. – М. : УРСС, 1997. – С. 118-119.
4. Игнатов, В. Свободные экономические зоны. Нормативная база / В. Игнатов, В. Бутусов. – М. : Ось-89, 1977. – с.
5. http://www.subcontract.ru/Docum/DocumShow_DocumID_17.html , с.1.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КИКБОКСИНГЕ

Константин Владимирович Шестаков, аспирант

*Геннадий Иванович Мокеев, доктор педагогических наук, профессор
Уфимский государственный авиационный технический университет (УГАТУ)
г. Уфа*

*Сергей Евгеньевич Бакулев, кандидат педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени
П.Ф. Лесгафта (СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта)
г. Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье разработаны направления повышения эффективности предсоревновательной подготовки в кикбоксинге. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил выдвинутые авторами предложения по организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: эффективность, тренировочный процесс, кикбоксинг

WAYS OF INCREASE OF EFFICIENCY OF PRECOMPETITIVE PREPARATION IN KICKBOXING

*Konstantin Vladimirovich Shestakov, the post-graduate student,
Gennady Ivanovich Mokeev, the doctor of pedagogical sciences, professor
Ufa state aviation technical university,*

Ufa

*Sergey Evgenevich Bakulev, the candidate of pedagogical sciences, the professor,
The St.-Petersburg state university of physical culture of a name of P.F.Lesgafta
St.-Petersburg*

Abstract

In article directions of increase of efficiency of precompetitive preparation in kickboxing are developed. The lead pedagogical experiment has confirmed the offers put forward by authors on the organization of training process.

Keywords: efficiency, training process, kickboxing.

Повышенный интерес к развитию кикбоксинга в нашей стране вынуждает специалистов этого направления искать и разрабатывать новые формы, методы и средства тренировки для спортсменов различного квалификационного уровня.

До сих пор основная часть тренеров применяет методические разработки, которые имеются в боксе. Несомненно, на начальной стадии создания научно-методических основ кикбоксинга это было оправданно. Однако к настоящему времени, когда спортивное мастерство кикбоксеров нового поколения выросло, выявились и новые особенности, характерные именно для кикбоксинга. В первую очередь, это относится к тренировке квалифицированных кикбоксеров на этапе предсоревновательной подготовки.

Большинство тренеров применяют так называемую тренировочную модель, которая подразумевает ретроспективу деятельности. Однако эта модель - качественная. И хотя немало высококвалифицированных спортсменов подготовлено подобным образом, при современной конкуренции сделать это становится все труднее.

На основе анализа подготовки высококвалифицированных кикбоксеров определен в упрощенной форме месячный тренировочный цикл, т.е. разработана модель 4-недельной продолжительности. По сформированной модели анализировались соотношения между нагрузками в отдельных (частных) группах упражнений (парциальные нагрузки) и построения общих и парциальных нагрузок по тренировочным циклам (занятиям, неделям, месяцам). Объем тренировочных нагрузок в этой модели оценивался в относительных единицах (процентное отношение объема нагрузки меньшего цикла к объему нагрузки более продолжительного цикла).

Отличительной особенностью самого способа (методики) планирования является точная последовательность расчетных операций. Поскольку даже самая совершенная теория, самый совершенный метод должны проверяться на практике, с этой целью серией педагогических экспериментов со спортсменами различных квалификаций проверялась новая методика планирования. Эти эксперименты полностью подтвердили целесообразность использования и её эффективность.

Выявленные целесообразные нагрузки в педагогических экспериментах для спортсменов старших разрядов предполагали достижение соответствующего уровня показателей состояния, изменяющихся в процессе тренировки, прямо или косвенно влияющих на конечный результат.

Очевидно, что точная постановка цели и ее достижение невозможны без знания «сиюминутного» состояния спортсмена. Поэтому сопоставлять показатели состояния с планируемой дозировкой общей и частных нагрузок – одна из ведущих управленческих функций тренера, от аналитической компетентности которого в решающей мере зависит результативность.

Полученные исследовательские материалы позволили сформулировать цель ра-

боты следующим образом: разработать программу подготовки кикбоксеров-юниоров старших разрядов на предсоревновательном этапе. Последовательность действий при решении проблемы выглядела так: изучить ретроспективный анализ подготовки квалифицированных кикбоксеров, разработать общие подходы по организации и подготовке спортсменов на предсоревновательном этапе. Кроме того, предполагалось улучшить содержательность и структуру недельных микроциклов. На этом этапе исследования проанализированы по содержанию и структуре предсоревновательные этапы подготовки у 46 кикбоксеров-юниоров высших разрядов с использованием методологии качественно-количественного анализа, предложенной А.В. Черняком [10], усовершенствованной для бокса [5] и адаптированной к кикбоксингу [11].

Анализировались:

1) соотношение параметров объема парциальных нагрузок (в минутах чистого времени), разделенных на 6 групп упражнений по степени специализированности, т.е. по степени сходства с соревновательным упражнением и условиями соревнований:

- общеразвивающие (ОФП);
- специально-подготовительные (СПУ),
- упражнения на снарядах (УнаС), содействующие совершенствованию технико-тактического мастерства (СТТМ);
- условные бои (УБ);
- соревновательные упражнения (вольные бои и спарринги - ВБС);

2) соотношения параметров усредненной относительной интенсивности (УОИ) в представленных группах упражнений;

3) распределения основных параметров общей нагрузки (объема и интенсивности) по недельным циклам;

4) распределение объема и парциальных (частных) нагрузок по зонам интенсивности.

Детально изучив особенности построения тренировки с учетом успешно и неудачно выступивших на соревнованиях кикбоксеров, мы сформировали 2 группы спортсменов. В качестве критериев разделения приняты:

- 1) занятое место на соревнованиях;
- 2) оценка спортсменом качества личного выступления;
- 3) оценка качества выступления тренером.

В группу успешно выступивших спортсменов зачислялись кикбоксеры, занявшие на соревнованиях два первых места и получившие по остальным показателям 4-5 баллов. Группу неудачников составили кикбоксеры, не вошедшие в число финалистов соревнований и имеющие по остальным показателям оценки ниже 4 баллов.

Анализ подготовки квалифицированных кикбоксеров показал, что успешнее других выступали те спортсмены (68%), у которых был зафиксирован месячный объем менее 1000 мин и 32% - от 1001 до 1250 мин. Характерно, что в этой группе значительное количество спортсменов (более 50%) выполняли средний объем СФП и ОФП. В группе неудачно выступивших чаще выполнялись максимальный объем ОФП, а также большой и максимальный объем СП. Другой принципиальной особенностью подготовки спортсменов, неудачно выступивших на соревнованиях, явилось выполнение ими больших тренировочных объемов в заключительной предсоревновательной неделе этапа. По остальным контролируемым характеристикам, в том числе и интенсивности нагрузок, выявленные различия не существенны.

В этой связи мы полагаем, что одной из причин неудачного выступления кикбоксеров на соревнованиях явилось повышенное утомление как результат нерациональных нагрузок различной направленности.

Следующим этапом исследования явилась экспериментальная проверка влияния тренировочных нагрузок, одинаковых по суммарному объему (1050 мин), но различных по интенсивности и распределению объемов недельных нагрузок.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ-8 с двумя группами

кикбоксеров-юниоров (по 12 человек в каждой) старших разрядов – перворазрядников и кандидатов в мастера спорта. Для спортсменов был запланирован этап «выравнивающей» тренировки длительностью 4 недели, после чего на контрольных соревнованиях оценивалось соотношение сил групп, которое оказалось более предпочтительным для 2-й группы.

В 1-й группе интенсивность нагрузки по неделям и за этап планировалось 69%, а во второй группе – 73%. Во второй группе «пик» объема нагрузки приходился на 1-ю и 3-ю недели, а в первой – только на первую неделю, а в остальных микроциклах объем постепенно снижался. Интенсивность нагрузок изменялась по четвертому варианту, начиная с первой недели, постепенно возрастала более выражено во второй группе, в отличие от первой группы.

Содержание и направленность тренировки – такие, которые характерны для спортсменов, успешно выступавших на соревнованиях. В частности, направленность микроциклов от первого до четвертого была, соответственно, следующей: развивающий, ударный, поддерживающий и подводящий, качество, а также техники и тактики в менее жестких условиях, чем в предыдущем микроцикле. Это позволяет спортсменам одновременно совершенствовать спортивное мастерство и восстанавливаться. В подводящем микроцикле доводятся до необходимого уровня наиболее важные специальные качества и восприятия, а также формируется состояние психической готовности кикбоксеров к предстоящим соревнованиям.

Поскольку, как известно, по величине средней интенсивности нагрузки трудно судить об объемах работы, выполняемых с той или иной интенсивностью (А.В. Черняк, 1978 и др.), нами осуществлялась расчетная операция, связанная с распределением суммарной нагрузки по зонам интенсивности, значительную долю которой (50-57%) предполагалось выполнить с большей и максимальной интенсивностью.

Таким образом, основное отличие в планировании нагрузок заключалось в том, что для кикбоксеров 2-й группы предусматривались повышенная интенсивность и более поздняя реализация большего объема за неделю до соревнований.

Объективная оценка эффективности тренировочного процесса подкреплялась регистрацией психолого-педагогических и медико-биологических показателей сторон подготовленности спортсменов.

О скоростных способностях кикбоксеров судили по количеству ударов, наносимых в течение 60 и 10 с [7]. Быстрота реакции (простой и сложной), точность и чувствительность реагирования измерялись латентным временем реакции, объем внимания – по времени поиска чисел в специальной таблице. Специальная работоспособность оценивалась максимальным количеством стандартных специальных комбинаций за время 3 раундов, по 2 минуты каждый; общая физическая работоспособность – по тесту PWC_{170} и времени задержки дыхания на вдохе и выдохе. Физическое состояние, активность и настроение (ФСАН) определялись по карте [5], соревновательная деятельность – по методике О.П. Фролова [7], дополненной и адаптированной нами применительно к кикбоксингу [11].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте удалось с определенной точностью выдержать объем запланированных тренировочных нагрузок и содержание тренировки в обеих группах. Не удалось выдержать запланированную интенсивность: у спортсменов второй группы она оказалась сниженной в неделях и за этап. Наиболее заметным оказалось у них снижение уровня интенсивности в 4-й и 5-й зонах. При запланированной разнице УОИ между группами в 4% фактическое выполнение ее составило 2%.

После завершения эксперимента в первой группе произошло достоверное улучшение большинства показателей состояния ($P < 0,05$), за исключением коэффициента эффективности защитных действий.

Все это дает основание утверждать, что построение тренировки у кикбоксеров

2-й группы было менее эффективным, чем в первой. Это подтвердилось и результатами контрольного соревнования между ними, которые выиграли спортсмены 1 группы. Более высокими оказались и показатели соревновательной деятельности. Полученные факты убедительно свидетельствуют о существенном влиянии особенностей построения тренировки на предсоревновательном этапе на состояние кикбоксеров и успешность их спортивной деятельности.

Данные факты указывают на зависимость степени переносимости тренировочной нагрузки от ее величины в предыдущем микроцикле.

Организованная таким образом система предсоревновательной подготовки в ходе практической деятельности с квалифицированными кикбоксерами позволила показать высокие результаты на молодежном чемпионате и кубках мира (1 место – 3 человек), первенствах и кубках России (1 место – 9 человек), Республики Башкортостан (1 место - 12 человек).

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Вышеобоснованную методику применения тренировочных нагрузок можно рекомендовать в практике кикбоксинга, поскольку все основные параметры тренировки представлены количественно, что делает возможным конкретный расчет процесса и точный контроль за его реализацией.

2. Основные параметры количественной модели тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе варьируют: для объема суммарной нагрузки – от 750 до 1250 минут чистого времени; для интенсивности суммарной нагрузки - от 66 до 72% максимального уровня интенсивности.

Объемы частных нагрузок зафиксированы в пределах: ОФП – от 250 до 550 мин, СПУ – от 160 до 350 мин, УнаС – 80 до 250 мин, СТТМ – от 120 до 260 мин, УБ - от 30 до 70 мин, ВБС – от 18 до 32 мин. Недельный объем колеблется от 17 до 35%, объем тренировочных занятий - от 13 до 28% недельного объема.

Самый значительный диапазон колебаний УОИ суммарной и парциальных нагрузок определен для тренировочных занятий, самый узкий – для месячных циклов.

На предсоревновательном этапе около 75% объема суммарной нагрузки выполняется со средней (25%), большей (30%) и максимальной (20%) интенсивностью.

3. Контроль в процессе спортивной деятельности предполагает наличие следующей информации:

- количественные характеристики программы;
- показатели состояния, отражающие их оперативный, текущий и этапный уровень, изменяющиеся под влиянием недельных нагрузок;
- показатели соревновательной деятельности (эффективность атаки, защиты, боевых действий, плотность ведения поединка и т.д.).

4. Степень «чувствительности» показателей состояния является главным инструментом тренера для управления процессом в целом и указывает пути индивидуальной работы со спортсменом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко, В. Н. Комплексная оценка перспективности юных кикбоксеров в процессе отбора на этапе начальной спортивной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Черненко Ю.К. – Сургут, 2005. – 21 с.
2. Гаськов, А. В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гаськов А. В. – М., 1999. – 41 с.
3. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
4. Еганов, В. А. Методика обучения защитным технико-тактическим действиям в кикбоксинге : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Еганов В.А. – Ростов на Дону,

2005. – 22 с.

5. Мокеев, Г.И. Новое в теории и методике бокса / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев ; УГАТУ. – Уфа, 1997. – 78 с.

6. Мокеев, Г.И. Бокс : проблемы и решения / Г.И. Мокеев, А.Г.Ширяев, Р.М. Мулашов. – Уфа : Башкирское кн. изд-во, 1989. – 142 с.

7. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 215 с.

8. Никифоров, Ю.В. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.

9. Построение процесса подготовки кикбоксеров старших разрядов в годичном цикле с учетом величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок / К.В. Шестаков, С.Е. Бакулев, Г.И. Мокеев, Е.Г. Мокеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 7 (29). – С. 59-62.

10. Филимонов, В.И. Бокс, Кикбоксинг, рукопашный бой / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М. : Инсан. – 415 с.

11. Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А.В. Черняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.