

УДК 796.853.262

Лукьяненко Виктор Павлович, Воликов Руслан Александрович

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УДАРНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ (НА ПРИМЕРЕ БОКСА И КИКБОКСИНГА)

В статье подробно описаны взгляды различных учёных, касающиеся повышения результативности тренировочного процесса, особенностей подготовки на предсоревновательном этапе кикбоксеров и боксеров различных тактических стилей, весовых категорий и спортивных квалификаций. Авторами разработаны и предложены новые подходы к организации учебно-тренировочного процесса на предсоревновательном этапе, направленные на совершенствование индивидуальных физических возможностей и индивидуального технического мастерства единоборцев, принадлежащих к различным тактическим стилям ведения поединков.

Ключевые слова: индивидуализация, оптимизация предсоревновательный этап, тренировочный процесс, бокс, кикбоксинг, единоборства.

Victor Lukyanenko, Ruslan Volikov
**OPTIMIZATION OF A TRAINING PROCESS IN STRIKING KINDS
OF COMBAT SPORTS DURING THE PRE-CONTEST STAGE
(CASE STUDY: BOXING AND KICKBOXING)**

The article gives a detailed description of different views of scholars on the efficiency enhancing of a training process, preparation features at the pre-contest stage of kick-boxers and boxers of different tactical styles, weight categories and sport qualifications. The authors have developed and proposed new approaches for the organization of a training process at the pre-contest stage. The approaches are aimed at the improvement of individual physical abilities and individual technical competency of combat athletes using different tactical fighting styles.

Key words: individualization, optimization, pre-contest stage, training process, boxing, kick-boxing, combat sports.

Согласно современным представлениям, индивидуализация процесса подготовки спортсмена на предсоревновательном этапе обусловлена углублённой специализацией, осуществляемой в соответствии с индивидуальными способностями атлета, и затрагивает все стороны его подготовки, а также определяет выбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки.

В настоящее время оптимизация тренировочного процесса на предсоревновательном этапе является актуальной проблемой в спорте высших достижений. На наш взгляд оптимизировать учебно-тренировочный процесс возможно, если индивидуализировать подготовку спортсмена, т. е. провести углублённую специализацию в соответствии с индивидуальными способностями атлета, а также определить выбор средств, методов и уровень тренировочной и соревновательной нагрузки.

Решение задачи индивидуализации в спорте высших достижений направлено, прежде всего, на поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целях оптимизации спортивной работоспособности и достижения высоких результатов, особенно на предсоревновательном этапе.

На наш взгляд, для оптимизации и индивидуализации тренировочного процесса необходимо выделить в подготовке единоборца пять главных факторов, учитывая которые, боец добьётся высоких спортивных результатов.

Первый фактор – важная роль специализированной силовой подготовки на предсоревновательном этапе и зависимость результативности тренировочного процесса на этом этапе от её структурной организации.

В этой связи значительный интерес для нас представляют работы, в которых показано, что специализированная силовая подготовка имеет существенное значение именно на предсоревновательном этапе подготовки спортсменов.

В работах В. И. Филимонова [7], В. В. Лисицына [4] показано, что при возрастающей значимости роли индивидуального технико-тактического мастерства и физической силовой подготовленности наиболее целесообразной является ступенчатая система подготовки к основным соревнованиям годового цикла. При этом многие специалисты склоняются к мнению о том, что организация подготовки на предсоревновательном этапе должна иметь трёхступенчатую структуру:

- этап физической общей силовой подготовки и совершенствование технико-тактического мастерства в соответствии со стилем ведения боя, весовой категорией и квалификацией (2–3 микроцикла) и переходный период;
- этап специальной физической силовой подготовки и совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства в соответствии со стилем ведения боя, весовой категорией и квалификацией (2–3 микроцикла) и переходный период;
- этап специальной сопряженной подготовки и совершенствования индивидуального технико-тактического мастерства в соответствии со стилем ведения боя, весовой категорией и квалификацией (2–3 микроцикла).

Задачи первого этапа – постепенное и рациональное достижение высокого уровня тренированности к концу подготовки, а также распределения задач и средств подготовки, которые бы обеспечили на первом этапе подготовку организма спортсмена к максимальным нагрузкам специального характера.

Задачи второго этапа – повышение уровня силовой и психической работоспособности боксера. Специально-силовая подготовка проводится как в скоростном, так и в скоростно-силовом режимах.

Задачи третьего этапа – добиться максимального восстановления и повышения специальной работоспособности боксера, достижение высокого уровня развития всех её сторон. Большое значение на данном этапе имеет индивидуализация скоростно-силовой подготовки с учетом технико-тактических и морфологических особенностей кик-боксеров.

Второй фактор связан с закономерностью, что всякое движение человека всегда конкретно и целенаправленно. Поэтому и сила, проявляемая мышцами для обеспечения этого движения, также конкретна и целенаправленна. Отсюда о силе мышц, способах её развития и совершенствования следует рассуждать не вообще, а только с учётом особенностей решаемой с её помощью двигательной задачи.

Ещё не так давно задачи общей физической подготовки (ОФП) заключались в развитии так называемых кондиционных возможностей (силы, быстроты, выносливости и др.), необходимых во всех видах спорта. Считалось целесообразным дифференцированно развивать их с помощью узконаправленных средств и затем интегрировать в некую структуру при выполнении спортивного упражнения.

В настоящее время становится всё более очевидным, что функция физической подготовки заключается не в развитии физических качеств, а в интенсификации мышечной работы в специфическом для каждого конкретного вида двигательной деятельности двигательном режиме с целью активации процесса адаптации организма не к физическим нагрузкам вообще, а к специфическим условиям этой конкретной деятельности.

В соответствии с этим фактором любая тренировка только тогда может иметь ощутимый эффект, когда тренирующее воздействие подбирается с учётом особенностей динамического механизма двигательного действия.

Иными словами, средства и методы силовой подготовки должны быть всегда в высокой степени специализированными для того, чтобы адекватно соответствовать режиму работы двигательного аппарата в конкретном движении и способствовать его качественному совершенствованию.

Методологически сущность этого фактора сформулирована в так называемом принципе «динамического (силового) соответствия», включающего в себя ряд теоретически и экспериментально обоснованных критериев оценки [1].

Третий фактор связан с дисгармоничностью развития различных мышечных групп.

При определении теоретических позиций большое внимание у нас вызвали исследования, в которых показано, что отдельные мышечные группы даже у спортсменов самой высокой квалификации нередко отстают в своём развитии.

Объясняется это тем, что по мере роста мастерства спортсмена все больше внимания уделяется средствам специального силового развития. В хорошо освоенном и отработанном двигательном действии очерёдность включения и выключения мышц, одновременность и последовательность их рабочей активности довольно строго фиксированы. При этом наиболее стабильным признаком является активность основных для данного движения мышечных групп, в то время как для других групп мышц, принимающих участие в движении, включение в работу, как правило, носит весьма вариативный характер.

В исследованиях Мансур Хамда [5], К. Н. Копцева [3] было убедительно доказано, что отставание в развитии одной из групп мышц может оказать отрицательное влияние на динамику всего упражнения, в том числе и силы удара. Именно эти авторы одними из первых выделили «доминирующие» группы мышц, и «отстающие» группы мышц. Мы считаем, что для достижения максимального результата в соревновательном упражнении отстающие группы мышц должны быть «подтянуты» до должного уровня.

Четвёртый фактор отражает зависимость проявления силовых возможностей от стиля ведения поединка.

Важнейшим фактором, влияющим на формирование индивидуальной манеры ведения боя кикбоксёра, является психомоторный фактор, который обусловлен генетически заданными индивидуальными свойствами центральной нервной системы, особенностями нервно-мышечного аппарата и темперамента спортсмена. В процессе спортивного совершенствования у единоборцев формируются различные доминирующие способности, которые отражаются на особенностях боевой манеры и проявляются в технике выполнения комбинаций и тактике ведения боя.

Одним из главных факторов, влияющим на формирование индивидуальный и особенной манеры боя кикбоксера, является психомоторный фактор, который обусловлен генетически заданными индивидуальными свойствами нервной системы, особенностями темперамента и нервно-мышечного аппарата спортсмена. В процессе спортивного совершенствования у единоборцев формируются различные доминирующие способности, которые отражаются на особенностях боевой манеры и проявляются в технике выполнения комбинаций и тактике ведения боя.

Анализ соревновательной деятельности боксёров позволил Г. О. Джерояну и Н.А. Худачкову сформулировать гипотезу о возможности деления боксёров на условные тактические типы: игровик, темповик, нокаутер, – в основе которого лежит предрасположенность боксёра к той или иной деятельности [2].

В специальных исследованиях показано, что формирование у единоборцев тактической манеры обусловлено преимущественно их генофондом, реализуется в процессе спортивного совершенствования посредством целенаправленных управляющих воздействий.

При этом Ю. Б. Никифоров утверждает, что процесс индивидуализации должен идти прежде всего за счёт развития умений и качеств, характерных для избранной манеры боя боксёра. Автор считает, что вряд ли целесообразно требовать от игровика, чтобы он достиг силы нокаутёра или плотности боя темповика. Ему лучше отрабатывать подвижность, быстроту ударов и передвижений, повышать эффективность подготовительных ситуационных действий [2].

В этой связи при совершенствовании технико-тактического мастерства с партнёром необходимо отрабатывать комбинации ударов, приемов защиты и передвижений, нейтрализующих действия темповика, игровика, нокаутера, универсала, силовика, т. е. усовершенствование тактики ведения поединка.

Пятый фактор – зависимость проявления силовых возможностей от принадлежности к той или иной весовой категории.

В работах М. А. Овакяна, [6]; В. И. Филимонова [7] были изучены показатели соревновательной деятельности в трех группах весовых категорий: легковесов (48–60 кг) средневесов (63,5–71 кг) и тяжеловесов (75 кг и выше); соревновательной и тренировочной деятельности в трех группах весовых категорий: бойцы легких весов (до 48 кг; до 51 кг; до 54 кг; до 57; до 60;), бойцы средних весов (до 63,5 кг; до 67 кг; до 71 кг), бойцы тяжелых весов (до 75 кг; до 81 кг; 91 кг; и более 91 кг). В результате обнаружено восемь статистических различий между тяжеловесами и легковесами. При этом тяжеловесы – бойцы тяжелых весовых категорий – имеют преимущество в эффективности ударов, нанесенных на дальней дистанции и по силе ударов имеют ощутимое преимущество в силе удара, более эффективно наносят удары с дальней дистанции. По количеству серий и одиночных ударов на средней дистанции легковесы превосходят тяжеловесов, а по эффективности атаки на дальней дистанции уступают им. Боксеры-средневесы превосходят тяжеловесов по времени боя на средней дистанции. В свою очередь легкие весовые категории достоверно превосходят тяжелые весовые категории как по количеству серий, так и по эффективности одиночных ударов со средней дистанции.

Авторы пришли к выводу о необходимости разработки модельных характеристик соревновательной деятельности с учетом трёх групп весовых категорий, что способствует дифференциации и индивидуализации тренировочного процесса.

На наш взгляд при построении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать вышеперечисленные факторы, т. к. это существенно оптимизирует учебно-тренировочный процесс и позволяет повысить его результативность.

Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970. 170 с.
2. Джероян Г. О., Худатов Н. А. Предсоревновательная подготовка боксера. М., 1971. 271 с.
3. Копцев К. Н. Повышение эффективности специальной скоростно-силовой подготовленности боксёров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2012. 178 с.
4. Лисицин В. В. Техничко-тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2015. 22 с.
5. Мансур Хамда. Индивидуализация общей и специальной силовой подготовки боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. 176 с.
6. Овакян М. А. Управление процессом подготовки высококвалифицированных боксеров в связи с особенностями взаимосвязи тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1983. 24 с.
7. Филимонов В. И. Педагогическая система физической подготовки боксеров: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2003. 479 с.