

Дауленбаев М.Т., Кудашова Л.Р., Кудашов Е.С.

ПРОБЛЕМЫ ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ

M.T. Daulenbaev, L.R. Kudashova, E.S. Kudashov

PROBLEMS IN THE TECHNOLOGY OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL TRAINING OF THE KICKBOXERS

УДК: 373.167.1:796

Автор в данной статье рассматривает проблемы оптимизации физической подготовки кикбоксеров и способы контроля за развитием двигательных качеств.

Ключевые слова: педагогические технологии, тренировочный процесс, физические качества, специальная подготовка спортсменов.

The author of this article considers the problems of optimization of physical training kickboxing and ways to control the development of motor skills.

Key words: educational technology, training process, physical qualities, special preparation of athletes.

Актуальность темы исследования. Анализ научной литературы по содержанию методических разработок и педагогических технологий тренировочного процесса в кикбоксинге выявил узконаправленный характер разработок по его совершенствованию. Наиболее описаны вопросы техники движений, возможности использования технических приемов, развития физических качеств и специальная подготовка спортсменов на различных этапах тренировки; определены способы контроля за развитием двигательных качеств. Слабо разработаны вопросы использования функциональных возможностей организма в тренировочном процессе и особенности адаптации его систем к физическим нагрузкам.

Проведение тренировочных занятий должно основываться на качественном планировании всех сторон спортивной подготовки. Спортивная подготовка кикбоксеров требует рационального построения тренировочного процесса с контролем качества выполнения физических нагрузок в тренировочном процессе, так как отсутствие оценок воздействия их на организм может приводить к развитию перетренированности со снижением спортивного результата. Поэтому одной из актуальных проблем в кикбоксинге являются методологические подходы и технологии ведения тренировочного процесса с ориентированностью на индивидуализацию с помощью научной организации педагогического процесса.

Одной из наиболее сложных проблем для тренера при управлении тренировочным процессом и подготовкой спортсменов являются планирование тренировочного процесса. Качество его проведения обусловлено степенью владения тренером технологиями по контролю и управлению эффективностью

подготовки спортсменов основанной на результатах его научного анализа.

Поиск технологии направленной на оптимизацию построения подготовки спортсменов и тренировочных программ, которые позволяли бы учитывать индивидуальные особенности спортсменов и на этой основе целенаправленно воздействовать на организм спортсмена, развивая его сильные и компенсируя слабые стороны.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что биопедагогические технологии направленные на использование в управления спортивными результатами только в комплексе биологических (физиологических) с физическими резервами позволят оптимизировать педагогический процесс подготовки.

Современный тренировочный процесс в кикбоксинге должен базироваться на научно определенных и обоснованных биопедагогических технологиях, позволяющих проводить комплексный контроль уровня подготовки спортсменов и оценивать процессы адаптации организма к объемам, применяемых тренировочных нагрузок с выяснением соответствия, используемых нагрузок функциональным возможностям организма кикбоксеров. Анализ научной и методической литературы об организации тренировочного процесса в кикбоксинге показал, что данный вид спорта не исследован в полной мере, так как необходимо для качественного проведения учебно-тренировочного и соревновательного процесса.

Для разработки оптимальных тренировочных технологий требуется:

- накопление банка модельных характеристик как в отношении использования средств, их объемов по биоэнергетической направленности;
- методов физической культуры, так разработки характеристик подготовленности спортсменов для каждого этапа подготовки;
- пересмотра имеющихся и педагогических технологий представлений о роли, месте и значимости в подготовке спортсменов биологических резервов организма их оценки и определению влияния на спортивные результаты.

Имеющиеся в настоящее время немногочисленные технологии, предлагают для использования в спортивной подготовке кикбоксеров, в основном работы направленные на развитие и анализ технико-тактических и психологических аспектов подготовки. Мы считаем, что в тренировочном и

соревновательном процессе, более целесообразно, использовать инновационные диагностические компьютерные технологии, но их отсутствие из-за достаточной большой стоимости вынуждает тренеров вести тренировочный процесс, ориентируясь на свой педагогический опыт и интуицию, что делает тренировочный процесс слабо управляемым объектом педагогической деятельности. Из сложившейся экономической и социальной ситуации необходимо искать выход путем создания из имеющихся относительно доступных средств и методов такие технологии, которые позволили бы иметь информацию о достигнутом уровне разных сторон подготовленности, об эффективности применяемых средств физической культуры. Выяснение факторов, способствующих достижению высоких спортивных результатов, определение силы их действия на организм позволяет создать банк данных необходимых тренеру для оптимизации тренировочного процесса научно обоснованного управления подготовкой кикбоксеров.

Определение модельных характеристик для каждого периода и этапа подготовки физических и морфофункциональных возможностей организма кикбоксеров и особенностей адаптации этих показателей систем организма к тренировочным нагрузкам разной направленности содействует разработке рекомендаций по оптимизации уровня физической подготовленности и при их несоответствии релевантным моделям коррекции средствами физической культуры.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс кикбоксеров в подготовительном периоде на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – оптимизация технологий подготовки в кикбоксинге на основе оценки физических и функциональных возможностей организма спортсменов высокой квалификации.

Цель исследования – научно обосновать пути оптимизации технологии физической подготовки кикбоксеров на основе создания банка данных о физической и морфофункциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации.

Задачи исследования

1. Дать анализ научно-методической литературе и систематизировать её по проблеме разработанности технологий спортивной подготовки кикбоксеров высокой квалификации.

2. Определить релевантные модельные характеристики морфофункциональных показателей кикбоксеров высокой квалификации и их влияние на специальную работоспособность.

Методы исследования. Для решения поставленной цели и задач исследования в работе приме-

нялись следующие методы: анализ научной и методической литературы; педагогические исследования (наблюдение, измерение, описание, эксперимент) морфометрические измерения, статистический анализ и обработка полученных данных с применением компьютерных программ «Excel».

Научно обосновать управление подготовкой кикбоксеров на основе оценки морфофункциональных показателей, характеризующих возможности адаптации организма к тренировочным нагрузкам, содействующим оптимизации процесса подготовки и рассмотреть их в качестве основы для других сторон спортивной подготовки как фактора первостепенной значимости - явилось основной ведущей идеей работы.

Для реализации поставленной цели в работе использовали измерения обхватных размеров показателей грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени, ширины плеч, таза у 10 боксеров высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта, первый разряд и одного спортсмена мастера спорта международного класса. Полученные данные статистически обработаны рисунках 1-3.

Анализ полученных данных показал, что обхватные размеры грудной клетки достоверно различаются у спортсменов 1 разряда и КМС ($P < 0,05$). Причем они выше у спортсменов 1 разряда на 5 см при вдохе и на 4 см при выдохе. Установлен больший объем мышц правого плеча у спортсменов первого разряда во время сокращения мышцы, но, меньший он для показателей левого плеча при расслаблении. Это позволяет говорить о лучшей способности спортсменов КМС к расслаблению. На 5,8 см выше обхват, как левого, так и правого бедра у спортсменов КМС. Не обнаружено различий в показателях ширины плеча.

Обхватные размеры верхних и нижних конечностей характеризуют объем мышц приобретенный борцами высокой квалификации в процессе спортивной подготовки. Анализ полученных данных показал, что мастер спорта международного класса, по сравнению с показателями спортсменов квалификации КСМ имеет меньшие размеры на 5 см объем голени и бедра на 1,7 см.

Анализ показателей обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха и в паузе у МСМК были значительно ниже, чем у группы КМС. Рассматривая разницу показателей морфометрических данных у КМС и спортсмена МСМК, были обнаружены существенные различия (рисунок 3). Показатели обхвата грудной клетки при вдохе и выдохе и в паузе у МСМК были значительно ниже, чем у группы КМС.

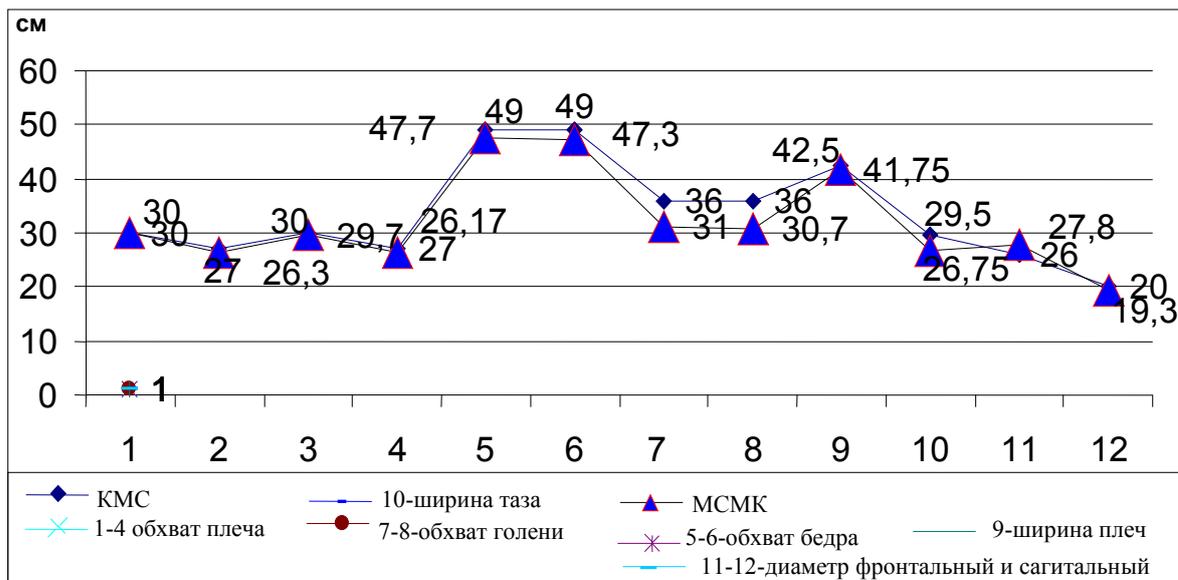
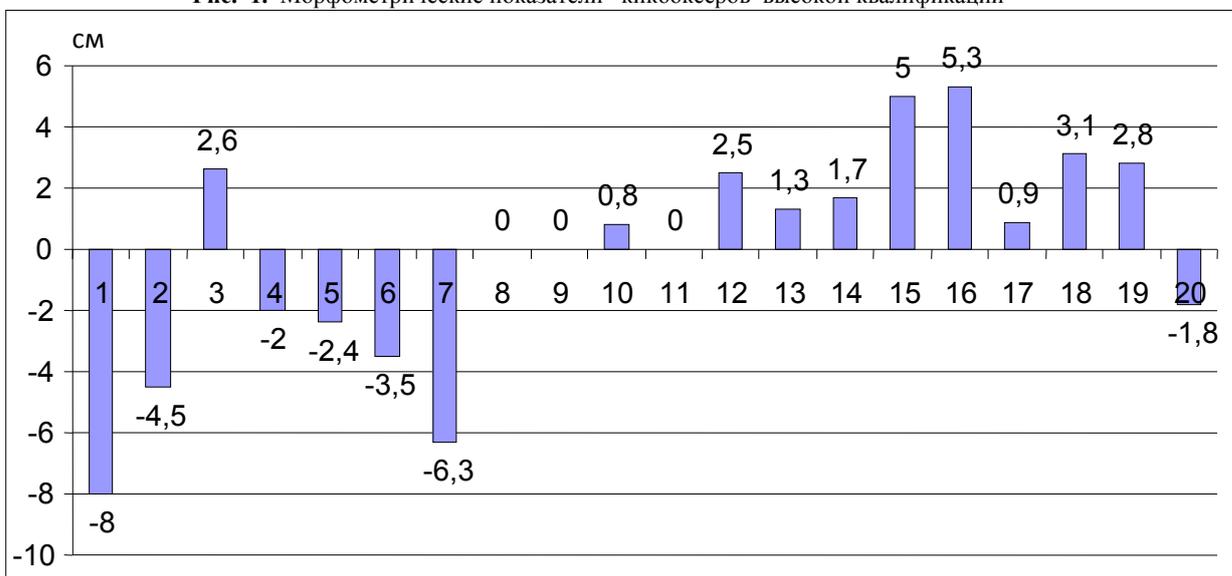
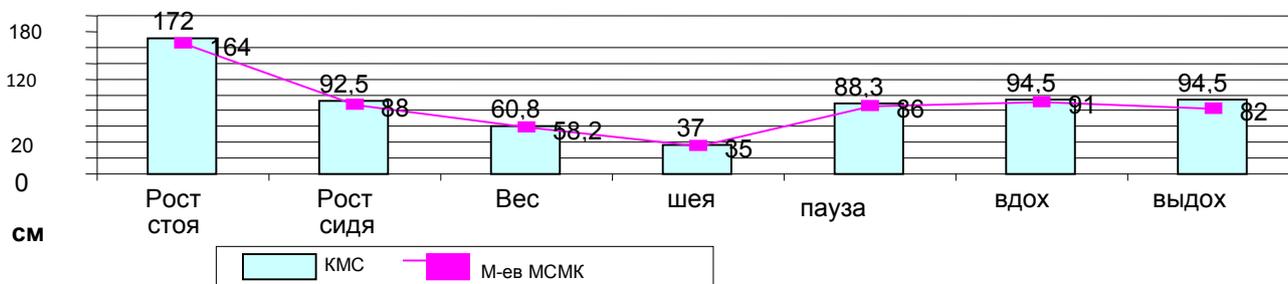


Рис. 1. Морфометрические показатели кикбоксеров высокой квалификации



Примечание: 1- рост, 2- длина туловища; 3- вес, кг; 4- обхват шеи; 5,6,7- обхват грудной клетки в паузе, на входе и выдохе; 8,9- обхват плеча в состоянии напряжения и расслабления; 10, 11,12- ; 13-14 обхват бедра, 15-16 обхват голени; 17- ширина плеч; 18- ширина таза; 19- диаметр фронтальный, 20 диаметр сагитальный.

Рис. 2. Разница в абсолютных значениях морфометрических показателей у МСМК по сравнению со средними данными кикбоксеров КМС.



Примечание: 1- рост, 2- длина туловища; 3- вес, кг; 4- обхват шеи; 5,6,7- обхват грудной клетки в паузе, на входе и выдохе; 8, 9 - обхват плеча в состоянии напряжения и расслабления; 10, 11,12; 13-14 обхват бедра, 15-16 обхват голени; 17-ширина плеч; 18- ширина таза; 19- диаметр фронтальный ОГ., 20 - диаметр сагитальный ОГ.

Рис. 3. Разница в абсолютных значениях морфометрических показателей у МСМК по сравнению со средними данными кикбоксеров КМС.

У МСМК ниже рост и длина туловища, чем у КМС на 8%. Обхват грудной клетки меньше на 3,5 на вдохе и 6,3 см на выдохе. Установлено существенное преимущество в показателях обхвата бедра. Так, у МСМК эти показатели превосходили данные спортсменов из группы КМС на 5-5,3 см. Различия установлены и в ширине таза на 3,1 см.

Выводы.

1. Морфометрические показатели у спортсменов кикбоксеров 1 разряда превосходят данные КМС по показателям обхвата грудной клетки, что говорит о лучшем развитии дыхательных мышц у спортсменов 1 разряда и о том, что в их нагрузках больше объем использования упражнений на развитие этих групп мышц.

2. Установлены различия в размерах обхвата бедра, которые выше у кандидатов в мастера спор-

та, чем у спортсменов первого разряда, что свидетельствует о необходимости увеличения физических нагрузок на мышцы бедра для спортсменов первого разряда.

3. Выявлены различия в физической подготовке силовой направленности обнаруженную нами при исследовании обхватных размеров бедра, голени, плеча кикбоксеров при сравнении с показателями мастера спорта международного класса, который уже прекращал выступления. У МСМК были снижены обхватные размеры грудной клетки, но оставались повышенными объемы мышц бедра, что говорит о том, что у данного спортсмена снизились возможности дыхательных мышц и для дальнейшего продолжения выступлений следует обратить внимание на снижение данных резервных возможностей организма.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.