

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КИКБОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ

*Работа представлена кафедрой теории и истории физической культуры и спорта
Волгоградской государственной академии физической культуры.*

Научный руководитель - доктор педагогических наук, доцент Н. В. Седых

Своевременный учет закономерностей взаимосвязи динамических процессов физического и психического развития кикбоксеров-юниоров позволяет оптимизировать их тактическую и психологическую подготовку на основе дифференцированного подхода к способам формирования готовности к поединку.

Ключевые слова: тренировочная и соревновательная деятельность, интенсивность, технические навыки, тактические умения, методика подготовки, готовности к поединку, дыхательные упражнения, напряжения, расслабления, возбуждающий самомассаж, релаксация, мобилизация, психофизические качества.

Opportune consideration of regularities in the correlation among dynamic processes of physical and mental development of junior kickboxers makes it possible to optimise their psychological and tactic training on the basis of the differential approach to the ways of forming of readiness to a duel.

Key words: training and competing activity, intensity, technical skills, tactical skills, procedure of training, readiness for competition, respiratory exercises, exertion, relaxation, stimulating self-massage, mobilisation, psychophysical characteristics.

В настоящее время в современном спорте значительно увеличился объем двигательной деятельности, существенно повысилась интенсивность тренировочного процесса, изменилась тренировочная и соревновательная деятельность, осуществляемая в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует прояв-

ления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности [1]. Наиболее успешно в соревновательной деятельности выступают кикбоксеры, обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возмож-

ностей, что проявляется в совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство соперника», «чувство удара» [2; 3; 4]. Значительно возросшее спортивное мастерство требует от боксеров не только высокоуправляемого навыка, но и главным образом способности быстро (без предварительной подготовки) решать любые двигательные задачи в границах данной координатной системы.

Есть все основания полагать, что методика подготовки кикбоксеров-юниоров должна заключаться не только в тщательной отработке определенных технических навыков и тактических умений, но и в умении показать их в соревновательной деятельности.

Особую специфику имеют занятия кикбоксингом в юниорском возрасте, когда завершается физическое и психическое развитие спортсмена и в то же время наблюдаются более «острые» реакции на экстремальные ситуации поединка. Своевременный учет закономерностей взаимосвязанных динамических процессов физического и психического развития кикбоксеров-юниоров позволяет оптимизировать их психологическую и тактическую подготовку на основе дифференцированного подхода к способам формирования готовности к поединку. Необходимо создание таких условий тренировочной и соревновательной деятельности, которые обеспечивают высокую степень реализации физического и психического потенциала, связанного в основном с индивидуальным характером адаптации кикбоксера к нагрузкам специфической деятельности. Такие условия включают в себя объективные (характер боевой деятельности) и субъективные (состояние спортсмена) факторы регуляции. В соответствии с этим мы выбрали тему исследования: «Особенности соревновательной деятельности в кикбоксинге» [5; 6; 7].

Целью нашего исследования явилась разработка и экспериментальное обоснование комплексной методики подготовки

кикбоксеров-юниоров, основанной на учете общих и типоспецифических особенностей их соревновательной деятельности.

Для решения задач, поставленных в ходе исследования, использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; психолого-педагогические контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Опытно-экспериментальное исследование проводилось на кикбоксерах-юниорах - членах сборных команд среди юниоров, отобранных из спортивных клубов (общей выборкой 76 человек), и кандидатах в мастера спорта среди кикбоксеров. Отбор испытуемых и конструирование групп в пилотажную, контрольную и экспериментальную группы производились методом «парного дизайна». На этапе пилотного эксперимента осуществлялась проверка эффективности программы. Этап формирующего эксперимента был представлен тремя этапами исследования: диагностическим, организационным и аналитическим. Каждый этап был подробно и детально анализирован, аргументированы выбранные методики и технологии, обоснованы выводы.

В кикбоксинге - как виде единоборств, отличающемся экстремальной деятельностью, - у спортсменов наблюдается высокий уровень психовегетативной активности. Выборка методом таксономии кикбоксеров-юниоров позволила распределить участников исследования на три типоспецифические группы («активные», «инертные», «нестабильные») со специфическими особенностями состава боевых действий, уровнем развития психических качеств, психофизиологическими проявлениями и типовыми состояниями в ситуациях тренировки и соревнования.

Для каждой из групп были использованы соответствующие средства, методы и приемы. Для «активных» кикбоксеров средства формирования оптимального актуаль-

ного состояния основывались на активации физического и психического потенциала спортсмена путем применения соответствующих средств первой группы - самоконтроля активации на основе дыхательных упражнений, чередования напряжения и расслабления мимических мышц, возбуждающий самомассаж; второй группы - чередование релаксации и мобилизации с использованием идеомоторных образов специфических действий кикбоксера, раннее формирование мыслей на обязательный выигрыш поединка, выделение в ментальной тренировке ориентации на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, неудобный соперник - левша, нокаутер, выраженный темповик, не снижающий темпа поединка до его конца, и т. д.); третьей группы - мысленное повторение «идеального» выполнения технических приемов безотносительно к модели предстоящего поединка, воспоминания о своих прежних локальных удачах, построение разминки с использованием большого числа «взрывных» действий, чередование «стандартных» и «коронных» приемов в процессе разминки.

Для «инертных» кикбоксеров средства формирования оптимального состояния, которые входили в первую группу, имели следующий состав: возбуждающие дыхательные и мимические упражнения, восприятие своего «физического Я» с максимальным дифференцированием усилий основных мышечных групп, чередование аритмичных и ритмичных соматических упражнений; во вторую группу - альфа-программирование желательного хода предстоящего поединка (в дремотном состоянии, накануне поединка), в первой части подготовки к поединку - формирование представлений быстрых собственных боевых действий и несколько замедленных ответных действий соперника, формирование образа «Я», успешно действующего в трудной ситуации, визуализация благоприятных ситуаций и концентрация на предстоящий по-

единок; в третью группу - применение тренером таких педагогических приемов, как формирование внутренних опор и рационализация, интенсификация разминки в конце первой ее трети (средствами ОФП) и в конце (средствами, моделирующими действия поединке), постановка достаточно сложных оперативных задач в парных упражнениях (на «лапах») перед боем, установка - максимально разнообразить упражнения, применение тренером мобилизующих формул непосредственно перед выходом на ринг.

Для «нестабильных» кикбоксеров система средств формирования оптимального актуального состояния строилась следующим образом: средства первой группы - выполнение успокаивающих (релаксирующих) дыхательных и мимических упражнений с постоянным самоконтролем за мимической мускулатурой, формирование «маски спокойствия» перед выходом на ринг, чередование успокаивающего и возбуждающего самомассажа, самоконтроль за точностью мышечно-двигательных ощущений при выполнении всех двигательных действий, самоконтроль за признаками соматической тревожности с самовнушением типа: «умеренная тревожность - хорошая исходная позиция для формирования необходимого настроения на победу»; средства второй группы - визуализация приемами, направленными на освобождение спортсмена от отрицательной информации (неприятных воспоминаний), изоляция от обстановки предстоящих соревнований, формирование двигательных программ «идеальных» действий в начале поединка, приемы самоубеждения перед выходом на ринг; средства третьей группы - применение тренером вербальных воздействий типа «сублимация» и «десенсибилизация», тщательное исполнение всех действий при парных упражнениях с тренером (на «лапах»), завершая их «коронными» действиями в облегченных ситуациях условного противоборства.

Как показали исследования, таксономия оказалась своего рода «решающим правилом», которое позволило дать комплексную оценку индивидуальных качеств спортсмена и на основе такой оценки решать вопрос об отнесении его к определенному классу с большей вероятностью.

Полученные нами экспериментальные данные позволили в достаточной степени надежности отнести кикбоксеров-юниоров исследуемой выборки к трем типоспецифическим группам. Естественно, что мы не ограничились статистическими процедурами, а применяли также педагогические наблюдения за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов, а так-

же учитывали мнение тренеров, работающих с данными спортсменами. Это позволило составить примерные портреты кикбоксеров трех типоспецифических групп, распределить тренировочную нагрузку и сделать акценты на развитии недостающих психофизических качеств.

Как показали результаты исследования, использование комплексной экспериментальной методики позволило достоверно улучшить показатели быстроты, специальной выносливости (работа раундами, по «лапам» и т. д.), координационных способностей (техническое исполнение «фехтующих действий» руками и ногами), интеллекта, оперативной памяти и внимания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бальсевич В. К.* Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 15-26.
2. *Блудов Ю. М., Соколов В. С., Худадов Н. А., Плахтиенко В. А.* Динамика специальных качеств боксеров высокой квалификации // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 41-43.
3. *Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Соколов В. С.* Модельные характеристики сильнейших боксеров // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 40-41.
4. *Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А.* Влияние занятий боксом на психические качества боксера // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 37-38.
5. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Фис, 1988. 331с.
6. *Набатникова М. Я.* Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
7. *Цицирко Л. Ю.* Физическая подготовленность учащихся 16-19 лет и пути ее совершенствования с учетом типологических различий проявления двигательных качеств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000. 20 с.