

Ахметова Д. А., старший преподаватель кафедры физической подготовки, подполковник полиции
(Карагандинская академия МВД РК им. Б. Бейсенова, г. Караганда, Республика Казахстан);

Бараете Х. А., кандидат педагогических наук, профессор кафедры бокса
(Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан)

Разработка модельных характеристик тренировочной деятельности в вузах МВД РК в единоборствах (на примере бокса)

Аннотация. В статье представлен системный подход к созданию модельных характеристик спортсменов. Автором разработаны интегральные оценки различных сторон подготовленности (техничко-тактической, психической, общей и специальной физической), которые позволяют количественно характеризовать уровень структуры подготовленности боксеров, определять сильные и слабые стороны подготовки. Изучены и проанализированы более десяти предсоревновательных этапов, каждый из которых заканчивался успешным выступлением боксеров на соревнованиях российского и международного масштаба.

Ключевые слова: модельные характеристики, системный подход, тестирование, тренировочные нагрузки, боксеры, тренировочный эффект.

Процесс управления развитием тренированности в целях достижения высокого уровня готовности начинается с подготовительного периода тренировки. Управление состоянием готовности в процессе предсоревновательной подготовки ведется с учетом закономерностей достижения и сохранения спортивной формы на данном этапе и индивидуальных особенностей спортсменов. Проблема создания количественной и качественной модели спортивного противоборства в конкретном виде спорта опирается на методологию исследования данного процесса.

Основная трудность на этом пути связана с отсутствием единой теории, дающей целостное представление о закономерностях и существующих причинно-следственных связях процесса противоборства. Преодолеть ее удастся путем привлечения при разработке методологии системного исследования процесса спортивного противоборства трех прогрессивных теорий: теории деятельности (А. А. Леонтьев и др.), [i] концепции физиологии активности (Н. А. Берштейн) [ii] и теории функциональных систем (П. К. Анохин) [iii]. Нами предлагается как количественное изменение в тренировочном процессе объема и интенсивности нагрузки, так и качественные изменения содержания тренировочных средств, их соотношений на различных по направленности этапах подготовки.

В основу методологии комплексного контроля и управления подготовкой высококвалифицированных боксеров положена функциональная (или трехуровневая) система [iv]. Предлагаемая система определяет иерархию ее функциональных элементов, на основе которых планируются управляющие воздействия: I уровень — соревновательная деятельность; II — основные стороны подготовленности; III — система организма, средства и методы тренировки спортсмена и их дозировка.

Целью нашего исследования является достижение оптимальных тренировочных эффектов, в связи с чем разработаны интегральные оценки различных сторон подготовленности (техничко-тактической, психической, общей и специальной физической), позволяющие количественно характеризовать уровень, определять сильные и слабые звенья в структуре подготовленности боксеров.

В результате проведенного исследования, выявлено, что модельные характеристики I уровня играют ведущую роль, а анализ деятельности сильнейших боксеров мира в экстремальных условиях соревнований позволяет выявить особенности ее отдельных элементов и прогнозировать должный уровень показателей.

Отметим, что при расчете интегральной оценки соревновательной деятельности, обеспечивающей выход на уровень высших достижений, используются следующие параметры: плотность боя, коэффициенты эффективности ударов и защит, плотность технических действий.

Модельные характеристики II уровня должны соответствовать такому уровню соревновательной деятельности, который необходим для достижения прогнозируемого результата.

По общей и специальной физической, психической и технико-тактической подготовленности предусматривается расчет интегральных оценок данных сторон подготовленности.

Модельные характеристики III уровня ориентированы на обеспечение требуемого уровня основных сторон подготовленности сильнейших боксеров.

Модельными характеристиками уровня подготовленности боксеров могут служить только те количественные и качественные показатели, которые отражают важнейшие стороны подготовленности боксеров — физическую, техническую, тактическую и психологическую. Важно отметить, что те же стороны подготовленности спортсменов оценивались с помощью модельных характеристик соревновательной деятельности, правда, в условиях непосредственного противоборства на состязаниях. Поэтому чрезвычайно желательно, определять степень мастерства боксеров, демонстрируемого в соревновательной деятельности, с помощью показателей уровня их подготовленности, выявленных в ходе тренировочного процесса. Это дало бы возможность более точно предвидеть особенности поведения на соревнованиях, а значит, и более эффективно управлять подготовкой боксеров. Чтобы осуществить это на практике, нужно подбирать валидные тесты. Валидность теста свидетельствует о соответствии его характеру изучаемого явления, т. е. тест должен показать то, что с помощью него хотят установить. Например, если тестом измеряется выносливость боксера, то мы должны быть уверены, что определяется именно это качество, а не какое-либо другое. Для того чтобы проверить это, с помощью корреляционного анализа или другим способом нужно выявить взаимосвязь тестового показателя с одной из модельных характеристик соревновательной деятельности, отражающей в данном случае уровень выносливости. К таковой характеристике можно отнести коэффициент выносливости. Если связь тестового показателя с коэффициентом выносливости окажется достаточно тесной, то этот тест можно считать валидным и использовать в качестве одной из модельных характеристик уровня подготовленности боксеров.

В процессе исследования удалось выявить несколько показателей, пригодных для использования в качестве модельных характеристик уровня подготовленности боксеров. Это тесты, отражающие силу ударов и уровень выносливости, а также эффективность атакующих и защитных действий.

Для оценки силы ударов нами использовался тест, представляющий собой нанесение ударов с установкой на максимальную силу и частоту по специальной разработанной нами методике в течение 5 с и 8 с. В процессе тестирования определялись суммарная сила и сумма импульсов силы ударов, и оказалось, что этот показатель достаточно тесно связан с экспертными оценками силы одиночных и серийных ударов в соревновательной деятельности.

Тест на выносливость заключался в нанесении ударов по динамометру с максимальной силой и скоростью в течение 180 с. Суммарная сила ударов в этом тесте тесно связана с коэффициентом выносливости, регистрируемым в соревновательной деятельности.

Таким образом, удалось определить совсем немного модельных характеристик уровня подготовленности боксеров. Отметим, что в данном исследовании использовалось сравнительно небольшое число тестов, отражающих подготовленность спортсменов. В частности, не проверялись с помощью тестов техника, тактика, быстрота, ловкость, а

также специальные качества боксеров (чувство дистанции и др.). Тем не менее даже на основе уже полученных результатов можно говорить о принципиальной возможности создания модели специальной подготовленности боксеров. Описанные модельные характеристики уже с успехом использовались в практике управления подготовкой квалифицированных боксеров.

Основным разделом методологии разработки модельных характеристик является выбор способа установления их количественных уровней, соответствующих модели [v, vi].

Особый интерес представляет построение модели ОФП и СП квалифицированных боксеров на основе так называемых должных норм, которые вводятся для выявления того уровня развития физических качеств, который необходим для выполнения запланированных результатов. В результате многолетнего исследования нами разработаны модели ОФП и СП квалифицированных боксеров.

Анализируя модельные характеристики тренировочных нагрузок квалифицированных боксеров, необходимо отметить, что в понятие модельные характеристики тренировочных нагрузок мы включаем не только степень воздействия упражнений, но и особенности их выполнения.

Для того чтобы разработать модельные характеристики тренировочных нагрузок, вначале нужно классифицировать упражнения по степени специализированности и направленности воздействий на организм спортсменов. Важно определить параметры оценки тренировочных нагрузок, которые обычно представлены объемом и интенсивностью. Для улучшения управления тренировочным процессом они должны выражаться в количественных параметрах.

Подводя итоги проведенного исследования, отметим, что с целью получения целевых модельных характеристик тренировочных нагрузок нужно обобщить, обосновать и проанализировать опыт тренировок квалифицированных боксеров, обеспечивший успешное выступление на соревнованиях, а также учитывать и другие не менее важные особенности тренировочных нагрузок: условия выполнения упражнения и методы тренировки.

На основе изучения и анализа более десятка предсоревновательных этапов подготовки, завершившихся весьма успешным выступлением боксеров на соревнованиях российского и международного уровня, представляется необходимым провести исследования других проблем подготовки квалифицированных боксеров, экспериментально проверить достоверность разработанных модельных характеристик и предложенные нами практические рекомендации.

Түйін

Мақалада спортшылардың модельдік сипаттамаларын құруға жүйелі тәсілдер қарастырылған. Автор дайындықтың түрлі аспектілерін интегралды бағалауды әзірледі.

RESUME

Approach of the systems of creation of model descriptions of sportsmen is presented. The integral estimations of different sides of preparedness are developed (technical, tactical, psychical, general and special physical). They allow in the structure of preparedness of boxers in number to characterize a level, determine strong and weak links. Studied and analysed more than ten precontest stages. The stages ended with successful appearance of boxers on the competitions of the Russian and international scale.

Список использованной литературы:

- i. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. — М., 1975.
- ii. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М., 1966.
- iii. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М., 1975.

iv. Циргиладзе И. В. Модельные характеристики высококвалифицированных боксеров в системе управления их подготовкой / И. В. Циргиладзе, А. А. Новиков // Олимпийский бокс сегодня: Тез. международ. науч. симпозиума. — М., 1989. — С. 16-17.

v. Керимов Ф. А. Особенности применения трехуровневой системы управления подготовкой резерва для спортивных единоборств. Теория и практика физической культуры. — 1988. — № 8. — С. 27–28.

vi. Кургузов Г. В. Модели физической подготовленности боксеров-юниоров // Г. В. Кургузов / Олимпийский бокс сегодня: Тез. международ. науч. симпозиума. — М., 1989. — С. 11.