



СЕРЕБРЕННИКОВ Константин Александрович, чемпион мира по кикбоксингу среди профессионалов по версии «W5», главный тренер команды «Витязь Файт», магистрант Института физической культуры, спорта и здоровья ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва

ЖИЛЬЦОВ Владимир Владимирович, спортивный менеджер промоутерской компании «Мир бокса», магистрант Института физической культуры, спорта и здоровья ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», г. Москва.



ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КАЧЕСТВА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В статье рассматривается сущность индивидуализации физической подготовки кикбоксеров как условие качества учебно-тренировочного процесса. Профессиональная деятельность спортсменов-кикбоксеров характеризуется высокой интенсивностью двигательных действий, требующих максимальных мышечных усилий и умения их проявлять, быстро реагировать на изменяющиеся сложные ситуации. Повышение требований к профессиональной деятельности в спортивной отрасли вызывает необходимость поиска нового подхода к уровню развития физической подготовленности. Авторы делают вывод о том, что индивидуализационный подход в физической подготовке кикбоксеров выступает необходимым условием обеспечения качества учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, индивидуализация физической подготовки, качество образования, индивидуализационный подход, спортсмен-кикбоксер.

In article the entity of individualization of physical training of kickboxers as conditions of quality of trainer process is considered. Professional activity of athletes-kickboxers also abilities to show them, to react quickly to the changing difficult situations are characterized by high intensity of the physical actions requiring the best muscular efforts. Increase in requirements to professional activity in sporting branch causes the necessity of search of new approach to the level of development of physical fitness. Authors draw a conclusion that individual approach in physical training of kickboxers appears a necessary condition of quality of trainer process.

Key words: educational and training process, individualization of physical training, quality of education, individual approach, athlete-kickboxer.

Актуальность исследования. В условиях необходимости повышения качества учебно-тренировочного процесса спортсменов-кикбоксеров встает вопрос об индивидуализации физической подготовки. Проблема индивидуальности и индивидуально-психологических различий между людьми, с позиции В.Е. Цибульниковой [4], всегда рассматривалась в науке как одна из фундаментальных. В совместном учебно-тренировочном процессе в деятельности и общении тренера и спортсменов-кикбоксеров раскрываются их индивидуальности. В этой связи центральной задачей тренера становится результативность, эффективность и качество учебно-тренировочного процесса на основе индивидуализации физической подготовки кикбоксеров.

Как отмечают Е.А. Леванова, В.Е. Цибульникова и Т.В. Пушкарева, индивидуальность педагога проявляется в чертах темперамента,

характера, в специфике интересов, качеств перцептивных процессов и характеризуется неповторимыми свойствами и своеобразием взаимосвязей между ними. Индивидуальность педагога, его индивидуальный стиль профессиональной деятельности могут быть поняты в единстве и взаимосвязи его свойств как личности и субъекта деятельности [3].

Исходя из того, что, с позиции Ч.Т. Иванова, традиционные методы обучения спортсменов ориентированы, в первую очередь, на усвоение готовых стандартных знаний, при этом учебно-тренировочная деятельность является репродуктивной [2], наше исследование направлено на разработку и апробацию индивидуализационного подхода для повышения качества учебно-тренировочного процесса и, следовательно, качества физической подготовки спортсменов-кикбоксеров.

Кикбоксинг является одним из востребованных видов спорта в Российской Федерации и представляет собой сложно-координационный процесс, характеризующийся, прежде всего, интегрированными динамическими ситуациями, требующими от спортсмена быстроты реакции, высокой скорости переработки информации, принятия верного решения, концентрации и распределения внимания. Сущностная особенность кикбоксинга заключается ещё в том, что этот вид спорта развивает все двигательные качества спортсмена, такие как сила, быстрота реакции, гибкость, выносливость, координация, ловкость и др.

Выборка исследования элитарная: в эксперименте приняли участие члены сборной команды Российской Федерации и г. Москвы по боксу и кикбоксингу в количестве 24 человек. Исследования проводились в динамике годового цикла подготовки. На основании видеозаписей ответственных соревнований по комплексным единоборствам, анализа тактико-технического мастерства сильнейших спортсменов, педагогических наблюдений за особенностями судейства соревнований и подготовки спортсменов была разработана экспериментальная индивидуальная ситуационная программа профессиональной физической подготовки спортсменов-кикбоксеров.

Методы и организация исследования. Организация педагогического эксперимента строилась с опорой на теоретический анализ широкой источниковой базы исследования. В ходе выборки исследования были определены экспериментальная и контрольная группы.

Как показало тестирование по оценкам общей и специальной физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров, обе группы были идентичными по уровню физической и технической подготовленности.

В ходе исследования была разработана и экспериментально апробирована методика индивидуального развития физических качеств спортсменов-кикбоксеров с учётом динамических ситуаций, характерных для выступления на профессиональных соревнованиях. Полученная информация реализовывалась в учебно-тренировочном процессе, в котором моделировались профессионально-спортивное поведение и деятельность на соревнованиях, а также состояние спортсмена, при этом осуществлялась направленная кор-

рекция индивидуальных тренировочных нагрузок.

В своем исследовании мы исходили из того, что, по мнению, Г.Н. Германова, в спортивно-педагогическом процессе совершенствование технического мастерства спортсменов должно основываться на поиске элементов двигательных структур, соответствующих по своей трудности исполнения и главному звену кинематико-динамическим характеристикам соревновательной деятельности [1].

Педагогический эксперимент проводился на базе бойцовского клуба «Витязь Файт». Для экспертной оценки качества проведения технико-тактической подготовленности испытуемые находились в одинаковых условиях материально-технической базы. Контрольная группа занималась по традиционной общепринятой программе (госстандарт образования по виду спорта – единоборства). Экспериментальная группа занималась по этой же программе, но с применением метода индивидуального развития физических качеств. Элементы экспериментальной методики внедряли Д.П. Колесников, К.А. Серебренников, В.А. Жильцов.

Метод экспертной оценки. Экспертная оценка показала, что качество проведения технико-тактических действий выше в экспериментальной группе. Для экспертной оценки привлекались специалисты по единоборствам: судья международной категории, Заслуженный тренер России Л.С. Колесников; судья международной категории, Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук Ю.Н. Тихомиров; кандидат педагогических наук, судья международной категории И.С. Перевицкий. В контрольной группе экспертами приемы оценивались в 2-4 балла, а в экспериментальной – от 3 до 5 баллов, а некоторые спортсмены проводили приёмы на «туше» (чистая победа). Экспертная оценка проводилась в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности. Кроме этого, были выявлены судейские оценки, которые также были положительными. Педагогическая оценка была дана и занятым местам в соревновательной деятельности.

Обсуждение результатов педагогического исследования. Известно, что учебно-тренировочный процесс является разновидностью познавательного процесса, протекающе-

го в специфических условиях и предполагающий взаимодействие системы «двух бойцов». Объектом познания выступают как качество физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров, качество учебно-тренировочного процесса, так и качество соревновательной деятельности. На основании видеозаписей ответственных соревнований по комплексному единоборству, анализа тактико-технического мастерства сильнейших спортсменов-бойцов, педагогических наблюдений за особенностями соревновательной подготовки спортсменов-кикбоксеров была разработана экспериментальная индивидуальная ситуационная программа профессиональной физической подготовки, строящаяся на принципе моделирования динамических ситуаций.

Отбирались динамические ситуации по критерию значимости, определяющему эффективность и результативность соревновательной деятельности кикбоксеров. Экспериментальная индивидуальная ситуационная программа профессиональной подготовки спортсменов-кикбоксеров охватывает основные темы курса технико-тактической подготовки не только практического характера в бойцовском зале, но и на теоретических занятиях. Такой подход способствует повышению технико-тактической подготовки кикбоксеров (при следующем процентном соотношении):

– для технического совершенствования – специальная физическая подготовка (далее СФП) + общая физическая подготовка (далее ОФП) = (15+35)%;

– для развития тактического совершенствования

$$(СФП+ОФП) = (20+40)\%;$$

– для развития других способностей и психомоторных качеств

$$(СФП+ОФП) = (20+20)\%.$$

Исходя из вышеизложенного необходимо сделать следующие выводы:

1. Индивидуализационный и ситуационный подходы способствуют, во-первых, обеспечению качества учебно-тренировочного процесса, во-вторых, росту победных баллов за поединки (с 7 до 10 победных баллов), что влияет на повышение результативности соревновательной деятельности – до 31 %.

2. Применение индивидуализации физической подготовки кикбоксеров как условия качества учебно-тренировочного процесса

способствовало повышению эффективности изучения приемов и технико-тактических действий у спортсменов-кикбоксеров (экспериментальная группа затратила меньше времени на овладения техническими приёмами на 16,5%, тактическими действиям – на 14,5%, развитие других способностей и психомоторных качеств – на 11,5%).

3. Анализ соревновательной деятельности показал эффективность разработанной программы, а именно: повысилась эффективность атакующих действий на 23% $p \leq 0,05$; сократилось время организации динамических ситуаций на -0,9с ($p \leq 0,05$); повысился процент реализации динамических ситуаций на 31% ($p \leq 0,05$).

4. В результате проведенного педагогического эксперимента были получены адекватные результаты, подтверждающие полученные факты. Кроме того, участники экспериментальной группы превосходили бойцов контрольной группы по результативности. Ими было завоевано больше призовых мест на уровне чемпионата г. Москвы в 3 раза больше, на уровне РФ – в 2 раза.

Библиографический список:

1. Германов Г.Н. *Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Германов Геннадий Николаевич. – Волгоград, 2011. – 56 с.*
2. Иванков Ч.Т. *Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности в спортивной борьбе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Иванков Чингис Тагирович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культ. – М., 2001. – 44 с.*
3. Леванова Е.А. *Здоровье-ориентированный имидж современного учителя как носителя индивидуального стиля профессиональной деятельности / Е.А. Леванова, В.Е. Цибульникова, Т.В. Пушкарева // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 30-32.*
4. Цибульникова В.Е. *Индивидуализационный подход в психологии внутришкольного управления в системе «руководитель-подчиненный»: Малая группа как объект и субъект психологического влияния: материалы Всероссийской научной конференции (с международным участием). Курск, 21-22 октября 2011 г., Ч.1. / под общей ред. А.С. Чернышева; Курск. Гос. ун-т. – Курск, 2011. – С. 264-273.*