Вплив оперативної корекції на техніко-тактичні дії у кікбоксерів

[1]Моргунов О.А., [1]Сагайдак С.М., [2]Дорофєєва Т.І.

[1]Харківський національний університет внутрішніх справ

[2]Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Розглядається методика теоретичної підготовки єдиноборця за допомогою контролю та оперативної корекції техніко-тактичної підготовки спортсменів-кікбоксерів, оцінюючи її за допомогою комп'ютерної програмно-апаратної системи. У дослідженні приймали участь кваліфіковані спортсмени, які застосовували запропоновану нами методику оперативної корекції техніко-тактичної підготовки три рази на тиждень, на протязі шести місяців. Отримані результати дозволяють істотно підвищити надійність навчання техніко-тактичної підготовки спортсменів.

техніко-тактична підготовка, контроль, корекція.

Моргунов А.А., Сагайдак С.Н., Дорофеева Т.И. Влияние оперативной коррекции на технико-тактические действия у кикбоксеров. Рассматривается методика теоретической подготовки единоборцев с помощью контроля и оперативной коррекции технико-тактической подготовки спортсменов-кикбоксеров, которая оценивается с помощью компьютерной программно-аппаратной системы. В исследовании принимали участие квалифицированные спортсмены, на которых апробировалась предложенная нами методика оперативной коррекции технико-тактической подготовки три раза в неделю, в течение шести месяцев. Полученные результаты позволяют существенно повысить надежность обучения технико-тактической подготовки спортсменов.

технико-тактическая подготовка, контроль, коррекция.

Morgunov A.A., Sagaydak S.N., Dorofeeva T.I. Influence of operative correction on technical tactical actions at kickboxer. The procedure of theoretical preparation of sportsmen with the help of monitoring and operative correction of technical tactical preparation of sportsmen is considered. She is valued with the help of computer soft-hardware system. The qualified sportsmen participated in research. The procedure of operative correction of technical tactical preparation was carried out three times a week within six months. Results allow to increase essentially reliability of tutoring of technical tactical preparation of sportsmen.

tactical preparation, control, correction.

Вступ.

На сучасному етапі розробка нових методів тренування, вишукування більш ефективних засобів підвищення технічної підготовки є основою підвищення спортивної майстерності кікбоксерів.

Ускладнення умов ведення бою на рингу неминуче підвищує вимоги до технічної майстерності кікбоксерів. У зв'язку з цим як ніколи гострою стає проблема надійності виконання кікбоксером техніко-тактичних дій в умовах змагання. З кожним роком кікбоксінг набуває все більше поширення, особливо серед підлітків і хлопців нашої країни, як ефективний засіб різностороннього виховання. Велика популярність кікбоксінгу пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби і різносторонньою дією на рухові, психічні і вольові якості людини. Щорічно ряди кікбоксерів поповнюють немало майстерних молодят спортсменів, які добиваються видатних успіхів на рингу. Заняття кікбоксінгом надають позитивний вплив на нервову систему. Поліпшення функцій нервової системи виявляється в збільшенні швидкості реагування і орієнтування, у великій швидкості сприйняття, перемикання уваги, врівноваженості і стриманості. Кікбоксінг вимагає від спортсмена високого ступеня не тільки фізичного, але і розумового розвитку. В бою перемагає "швидко думаючий" спортсмен, здатний творчо розбиратися в постійно змінних ситуаціях на рингу, добре підготовлений технічно і тактично.

Без сучасної і спеціальної теоретичної підготовки спортсмена неможливо швидко і якісно підготувати вихованця до красивого, і ефективного стилю боксування. Через відсутність сучасних методик у теоретичній підготовці спортсмена превалюють бої грубої, бездумної, агресивної бійки. Такі бої компрометують спортсменів, їх тренерів, і в цілому національний кікбоксинг.

У спеціальній літературі, програмах тренування кікбоксерів [1,2,8] не відбиті методи теоретичної підготовки єдиноборця за допомогою контролю та оперативної корекції техніко-тактичної підготовки кікбоксерів, оцінюючи її за допомогою комп'ютерної програмно-апаратної системи.

Дослідження виконано згідно напрямків практичної діяльності кафедри спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета досліджень: розробити методику теоретичної підготовки єдиноборця за допомогою контролю та оперативної корекції техніко-тактичної підготовки кікбоксерів, оцінюючи її за допомогою комп'ютерної програмно-апаратної системи.

Результати досліджень і їх обговорення.

За нашими дослідженнями у багатьох спортивних залах недостатньо розуміють мету і задачі теоретичної підготовки, що зводиться до загальних голосових команд тренером, перетворюючи тренування в бездумну муштру. У зв'язку з цим знижується якість тренувального процесу і результатів багаторічних тренувань [1-8]. Розроблена нами методика теоретичної підготовки спортсменів відрізняється тим, що ми визначали якість її за допомогою комп'ютерної програмно-апаратної системи, оцінюючи чіткість, послідовність, доказовість викладу за допомогою мови традиційних методик, щодо засвоєння певних вправ, після чого здійснювали перевірку вміння проводити певний вид тренувань на тренажерах відповідно етапам: введення, загальна, основна і заключна частина. Після цього визначали здатність спортсмена керувати реальним двобоєм, у тому числі до оперативної ко-

© Моргунов О.А., Сагайдак С.М., Дорофєєва Т.І., 2009

рекції і гнучкої зміни тактики ведення бою і на завершення - показати здатність обгрунтованого прогнозу переможця реального двобою після візуального спостереження його протягом певного часу.

Далі пропонували чітко, послідовно, доказово викласти суть традиційних методик щодо засвоєння певних вправ, що автоматично оцінювалися за допомогою комп'ютера, до звукової карти якого підключений мікрофон. Після чого за допомогою комп’ютерної програмно-апаратної системи, до якої підключені тренажери, здійснюють перевірку уміння кікбоксера керувати проведенням певного виду тренувань на тренажерах відповідно до етапів тренування: введення, загальна, основна і заключна частина. Потім визначали здатність спортсмена виконувати керування реальним двобоєм, що відтворювалося за допомогою програмно-апаратною системою на екрані монітора. У тому числі виявляли здатність спортсмена до оперативної корекції та гнучкої зміни тактики проведення бою. На завершення комп’ютерною програмно-апаратною системою оцінювалася можливість спортсмена до обґрунтованого прогнозу переможця реального двобою, після візуального спостереження цього бою протягом певного проміжку часу на екрані монітора, що дає можливість забезпечити підвищення ефективності тренувань [5-8].

Приклад використання методики підготовки кікбоксерів. Спортсмен К-єв, 18-літнього віку, перший рік тренувань, перед початком тренування за допомогою мовлення виклав суть традиційної методики виконання удару знизу. Аудіоінформація за допомогою мікрофона, що підключений до звукової карти, вводилася у комп'ютер, де автоматично оцінювалася відповідною програмою. Після цього К-єв мовленням здійснював керування відпрацюванням техніки ударів знизу як починаючий спортсмен на тренажерах відповідно до етапів тренування: введення, загальна, основна і заключна частина. Одночасно аудіоінформація, яка була застосована для керування за допомогою мікрофона, котрий підключений до звукової карти, вводилася в комп'ютер, де автоматично зіставлялася відповідною програмою з діями починаючого спортсмена. Оперативне “відстеження” тренування починаючого спортсмена досягалося поєднанням тренажерів з комп'ютером. Потім оцінювалася здатність К-єва до керування реальним двобоєм, який відтворювався комп’ютерною апаратною системою на екрані монітора. Також виявлялася можливість К-єва до здійснення оперативної корекції і гнучкої зміни тактики проведення бою. На завершення визначалася здатність К-єва давати обгрунтований прогноз переможця реального двобою після візуального спостереження відеозапису протягом певного проміжку часу, що відтворювалося комп’ютерною апаратною системою на екрані монітора [5-8].

Застосування даної методики забезпечує можливість визначення та оперативної корекції теоретичної підготовки спортсменів. Викладена методика перед початком тренувальних занять застосовувалася 3 рази на тиждень. Впровадження експериментальної методики дозволило протягом півріччя забезпечити в кікбоксерів необхідний рівень техніко-тактичної підготовки за допомогою якісного підвищення теоретичної частини підготовки.

У табл. 1 представлені результати порівняльної оцінки підвищення техніко-тактичної підготовки кікбоксерів контрольної і експериментальної груп (n=20) за допомогою якісного підвищення теоретичної підготовки на початку експерименту і через шість місяців тренувань. Надійність ($Р_{над}$) різних видів тренувального процесу оцінювали через ймовірність того, що спортсмен виконає кожну дію відповідно до вимог. При цьому, $Р_{над} = m / N$, де m – число дій, виконаних відповідно до вимог, а N - їхня загальна кількість.

Для стандартизації процедури досліджень програмним шляхом формувалася тренувальна діяльність у вигляді навантажень, які задаються стандартно та носять ймовірний характер. За результатами діяль-

Таблиця 1.

Результати порівняльної оцінки підвищення техніко-тактичної підготовки кікбоксерів контрольної і експериментальної груп (X ± (m).

Вид дії	Показник	Початок тренувань		Через 6 місяців	
		Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Технічна помилка	Безпечність	0,952 ± 0,14	0,950 ± 0,11	1,358 ± 0,09	1,376 ± 0,16
	Точність	0,926 ± 0,12	0,928 ± 0,14	1,309 ± 0,11	1,327 ± 0,14
	Швидкість	1,121 ± 0,15	1,119 ± 0,11	1,251 ± 0,16	1,274 ± 0,17
	Обсяг роботи	0,956 ± 0,11	0,953 ± 0,07	1,276 ± 0,18	1,288 ± 0,21
Тактична підготовка	Безпечність	1,071 ± 0,14	1,076 ± 0,11	1,372 ± 0,13	1,387 ± 0,16
	Точність	0,977 ± 0,13	0,973 ± 0,09	1,298 ± 0,14	1,308 ± 0,19
	Швидкість	0,977 ± 0,15	0,971 ± 0,12	1,285 ± 0,12	1,296 ± 0,22
	Обсяг роботи	1,000 ± 0,13	1,012 ± 0,09	1,254 ± 0,14	1,296 ± 0,23

ності визначалися надійність виконання всіх її видів кожним з обстежуваних на різних етапах роботи.

Результати обстежень були математично оброблені за допомогою методів і засобів аналізу даних пакету Stadia 6.1. [3]. Для статистичної обробки використовувалися базові розділи математичної статистики: описова статистика (критерії парних відмінностей, аналіз факторних структур). Оцінка характеру розподілу проводився за критеріями Колмогорова, Омега-квадрат і Хі-квадрат.

При проведенні вимірів ймовірності надійного виконання необхідних техніко-тактичних дій у процесі тренувальних занять була виявлена наявність зв'язку отриманих показників з категоріями і методами підготовки обстежених. Для встановлення вірогідності такого зв'язку був проведений статистичний аналіз. Перевірка отриманих результатів за всіма категоріями обстежених виявила, що за критеріями Колмогорова, Омега-квадрат і Хі-квадрат розподіл значень надійності всіх актів діяльності не відрізняється від нормального. Тому при аналізі отриманих результатів були застосовані параметричні критерії розходження. При зіставленні показників контрольної групи і експериментальної на початку тренувального циклу за допомогою дисперсійного аналізу було виявлено, зокрема, що безпомилковість, точність виконання технічних прийомів і обсяг виконаної роботи при відсутності і наявності БЗЗ вірогідно вище в контрольній, ніж у експериментальній групі ($p > 0,05$) (табл.1). У той же час, якість і швидкість виконання тактичних дій у експериментальній групі була вірогідно вище, ніж у контрольній ($p > 0,05$), а при порівнянні тактичних дій достовірних відмінностей не встановлено ($p < 0,01$). По показниках точності, швидкості й обсягу виконаної при цьому роботи між порівнюваними групами істотних відмінностей не виявлено ($p < 0,01$). У свою чергу, при зіставленні показників якості і швидкості виконання тактичних дій знайдені вірогідно більш високі показники їх точності в контрольній групи, а обсяг виконаної роботи в експериментальній групі ($p > 0,05$). У той же час при порівнянні безпомилковості тактичних дій достовірних відмінностей у порівнюваних групах не встановлено ($p < 0,01$). Такий же результат був отриманий і за даними парних порівнянь Шеффе. Отримані дані свідчать про те, що на початку тренувального циклу у цілому групи за своїми показниками досить однорідні.

Висновки.

Результати дослідження свідчать про те, що запропоновані методи дозволяють істотно підвищити надійність навчання техніко-тактичної підготовки спортсменів за допомогою розвитку теоретичної підготовки. При цьому можливість моделювання в процесі тренувань нестандартних ситуацій створює умови для розвитку в психофізіологічній системі спортсмена нових адаптивних якостей.

Використання відео- і акустичного зворотного зв'язку в процесі тренувального процесу різних ігрових варіантів дозволяє тривалий час фіксувати увага і зберігати активність того, кого навчають.

Відмінною рисою підходу, що розвивається, є застосування в тренувальному процесі ефектів динамічної адаптації до параметрів формованого інформаційно-динамічного тренуючого середовища. Це забезпечує можливість одержання в психіці спортсмена прискореного навчального ефекту.

Крім цього, така методика дозволила відносно просто проводити динамічний і об'єктивний експрес-контроль теоретичних аспектів виконання різних видів вправ і може бути використана при тестуванні в різних видах спорту для добору і комплексного контролю за підготовкою спортсменів, прогнозування результатів змагань, а також при індивідуалізації та оцінці безпеки виконання спортсменами відповідних вправ в умовах реального тренування і двобоїв.

Дана методика також може бути застосована в інших видах спорту і навчального процесу, у тому числі для підвищення ефективності суддівства змагань і сприяти створенню єдиної філософії розуміння розвитку сучасного кікбоксінгу, що забезпечує можливість істотно впливати на ефективність тренувань.

Дослідження підтвердили доцільність застосування подальших розробок по удосконаленню педагогічного процесу кікбоксерів. Дану методику рекомендуємо тренерам – викладачам спортивних єдиноборств інститутів фізичного виховання, ШВСМ, ДЮСШ, збірних команд, викладачам, інструкторам, курсантам академій і спеціальних підрозділів СБУ і МВС, училищ Олімпійського резерву і викладачам курсів підвищення кваліфікації.

Подальші дослідження планується провести у напрямку більш детального вивчення техніко-тактичної підготовки спортсменів за допомогою якісного підвищення теоретичної частини підготовки.

Література

1. Ангелов И.Т. Исследование процесса специальной подготовки боксеров-юниоров с учетом возрастной динамики и психологических качеств: Автореф. дис.... канд. пед. наук – М., 1973.- 18 с.
2. Горбунов А.В., Орлов В.В. Соревновательная деятельность борцов как фактор целенаправленного совершенствования технико-тактической подготовки // Теория и практика физической культуры. - 1988. - №7. - С.6.
3. Кулаичев А.П.. Методы и средства анализа данных в среде Windows. Stadia 6.1. - М.: НПО "Информатика и компьютеры", 1998. – 270 с.
4. Никитенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення. Автореф. дис. канд.. наук з фіз.. вих. І спорту.-К, 1996.-24с.
5. Платонов В. Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-К.: Олимпийская література, 1997.-583с.
6. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искуств. Путь мастера. Ростов н/Д.: "Фенікс" 2003.
7. Эпов О. Г. Тхеквондо: проблемы становления.-Теория и практика физической культуры.-1999.-№2.-с.43-44.
8. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно – силових якостей в ударних прийомах кікбоксерів на етапі попередньої базової підготовки: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Львів, 2001. – 18 с.

Надійшла до редакції 24.06.2009 р.

Моргунов Олександр Анатолійович
Сагайдак Сергій Миколайович
Дорофєєва Тетяна Іванівна
uzi76@mail.ru