

Заключение

Научно-педагогическое обеспечение и сопровождение профессиональной карьеры боксеров должно включать интеграцию индивидуальной подготовки с учетом компонентов, сочетаний и средств индивидуального стиля боксера, стабильно способствующих достижению высокого спортивного результата в профессиональном боксе. Важным разделом научно-педагогического обеспечения и сопровождения, на наш взгляд, являются компоненты, сочетания и средства индивидуального стиля боксера, которые препятствуют успешной спортивной карьере, «тормозят» выход на самые высокие достижения в профессиональном боксе.

Интеграция многолетней подготовки боксеров на этапе высшего спортивного мастерства должна быть нацелена на дальнейшее совершенствование спортивно-важных качеств боксеров: «чувство дистанции», «чувство удара», «чувство времени», «чувстве соперника», совокупность показателей которых проявляется в индивидуальном психомоторном профиле.

Изучение *индивидуального психомоторного профиля* позволяет обоснованно дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты соревновательной деятельности, определять своевременность технико-тактических действий боксера, демонстрировать очередность и темпо-ритмовую насыщенность комбинаций с учетом противодействия конкурентного соперника. Особенности сформированного индивидуального стиля, препятствующие высоким достижениям боксера – победам в финальной стадии, должны компенсироваться научно-обоснованными средствами тренировочного процесса. Компенсации имеют избирательный характер, «сглаживающий» недостатки спортсмена: например, недостаточная скорость двигательных

реакций компенсируется способностями боксера предвидеть действия соперника, «чувством дистанции», концентрацией внимания, тактическим мышлением; недостатки тактического мышления компенсируются быстротой простых и сложных сенсомоторных реакций; недостаточная точность двигательных дифференциаций компенсируется концентрацией и переключением внимания, быстротой двигательных реакций, «чувством времени» и т. д.

Интеграция системы многолетней подготовки спортсменов в боксе высших достижений для успешного продолжения спортивной карьеры в профессиональном боксе должна быть сконцентрирована на возможностях повышения работоспособности, перестройке резервов энергообеспечения и качественного восстановления организма, расширении арсенала технико-тактических действий, развитии тактического оперативного мышления, интуиции и всестороннем педагогическом анализе и трансляции личного соревновательного опыта спортсменов. На первый план выходит индивидуальная психологическая подготовка боксера, высокая мотивационная готовность и настрой на высшие результаты в профессиональном боксе, саморазвитие и самореализацию боксеров на этапе высшего спортивного мастерства.

Изучению и обобщению интеграции системы многолетней подготовки боксеров-профессионалов с позиции успешной спортивной карьеры будут посвящены наши следующие научно-методические публикации.

Литература

1. Профессиональный бокс: закономерности, противоречия, перспективы развития /В. В. Фёдоров, М. В. Жуков, А. В. Зимин //Теория и практика физической культуры. – 2023. – №2. – С. 46–47.

* * *

УДК 796.853.23

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-429

РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПРОГРАММЫ ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ В РАМКАХ НАУЧНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОШИБКИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Шиян Виктор Владимирович

ФГБУ «Центр Спортивной Подготовки», Москва, Россия

Аннотация. Существующая система научного и методического обеспечения (НМО) подготовки спортсменов сборных команд России весьма поверхностно решает проблему оценки работоспособности. Это обусловлено рядом объективных причин, требующих срочного исправления и коренной модернизации всей системы НМО. Наиболее значимыми недостатками действующей программы контроля работоспособности единоборцев является:

- игнорирование процедур количественной оценки специальной выносливости спортсменов, характеризующей достижение пика спортивной формы к моменту участия в соревнованиях;
- произвольный подбор лабораторных процедур тестирования частных показателей, оценивающих только отдельные физиологические потенциалы (прежде всего максимальную аэробную мощность) спортсменов и неверная трактовка полученных данных при разработке тренировочных программ.

Для видов спортивных единоборств программа этапного контроля оценки специальной тренированности должна базироваться на батарее лабораторных тестов, позволяющих проводить количественную оценку всех биоэнергетических факторов (прежде всего анаэробных) влияющих на достижение пика спортивной формы.

Ключевые слова: Этапный контроль работоспособности спортсменов, спортивные единоборства, пик спортивной формы, специальная выносливость, аэробные и анаэробные возможности.

RETROSPECTIVE ANALYSIS OF THE STAGE-BY-STAGE CONTROL PROGRAM FOR THE SPECIAL PERFORMANCE OF HIGHLY QUALIFIED JUDO WRESTLERS AS PART OF THE SCIENTIFIC SUPPORT OF MANY YEARS OF TRAINING: METHODOLOGICAL ERRORS AND WAYS TO ELIMINATE THEM

Shiyan Victor Vladimirovich

Federal State Sports Training Center, Moscow, Russia

Abstract. The existing system of scientific and methodological support (S&MS) for the training of athletes of the Russian national teams superficially solves the issue of assessing their performance. This is due to a number of objective reasons that require urgent correction and radical modernization of the entire S&MS system. The most significant shortcomings of the current program for monitoring the performance of combatants are:

- ignoring the procedures for quantifying the special endurance of athletes which characterizes the achievement of the peak sports form by the time of participation in competitions;
- Arbitrary selection of laboratory procedures for testing partial indicators that evaluate only individual physiological potencies (primarily maximum aerobic power) of athletes and incorrect interpretation of the data obtained when developing training programs.

For martial arts, the stage-by-stage control program for assessing special fitness should be based on a battery of laboratory tests that allow for a quantitative assessment of all bioenergetic factors (primarily anaerobic) that affect the achievement of the peak of sports form.

Keywords: Stage-by-stage control of sportsmen's working capacity, martial arts, peak sports form, special endurance, aerobic and anaerobic abilities.

Стойкая программа научного и методического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов, зародившаяся в СССР на рубеже 60-70-х годов, неоднократно доказывала свою эффективность и сейчас широко распространилась среди всех ведущих спортивных держав. В 90-х годах прошлого столетия вся система многолетней подготовки членов сборных команд страны была полностью разрушена. Прежде всего, это нашло свое отражение в организации процесса НМО подготовки спортсменов. Были ликвидированы ставки научных сотрудников ВНИИФКа, на которых трудились члены КНГ при сборных командах, были ликвидированы уникальные научные стенды и лабораторное оборудование, а научные архивы ученых и результаты их многолетних наблюдений были просто уничтожены [1, 3, 6].

Все это привело к нарастающему отставанию отечественной теории и методики подготовки высококвалифицированных спортсменов. Естественным итогом этого явилась утрата лидирующих позиций наших атлетов во многих видах спорта. В конце 90-х годов стало очевидным, что без реанимации эффективной системы НМО подготовки спортсменов добиваться стабильных успехов на крупнейших международных соревнованиях будет невозможно.

Первые попытки возрождения комплексных научных групп (КНГ) были предприняты в конце 90-х годов. На заключительном этапе подготовки к Олимпийским играм 2000 года были созданы КНГ в сборных командах России по дзюдо и вольной борьбе на базе научного центра академии спортивных единоборств при РГАФК (ГЦОЛИФК).

В тот период времени реанимация КНГ проводилась исключительно силами энтузиастов, работавших в тесной связи с федерациями и тренерами сборных команд без какой-либо поддержки со стороны государства. По этой причине основной акцент был сделан только на программе углубленного медико-биологического обследования основного состава сборной команды России по дзюдо, который должен был ответить на вопрос о текущем состоянии спортсменов и перспективах достижения пика спортивной формы и специальной подготовленности спортсменов к предстоящим Олимпийским играм [5].

Опираясь на собственный опыт работы в КНГ периода подготовки к Олимпиаде 1980 г., нами была разработана комплексная программа этапного контроля оценки текущего состояния здоровья и тренированности членов Российской сборной команды по дзюдо, проведенная в начале заключительного этапа подготовки к Олимпиаде 2000 г. [5,8]. Программа предусматривала реализацию четырех самостоятельных блоков:

- оценка текущего состояния здоровья спортсменов (выполнялась силами сотрудников медсанчасти РГАФК);
- оценка специальной выносливости спортсменов;
- лабораторная оценка трех основных биоэнергетических потенциалов (аэробных, гликолитических анаэробных и алактатных анаэробных), определяющих уровень специальной выносливости спортсменов;
- анализ соревновательной деятельности спортсменов.

Опираясь на результаты предыдущих исследований, определивших специфику метаболического профиля специальной выносливости дзюдоистов

и количественные ориентиры биоэнергетических функций, определяющих динамику этого качества [8], была разработана трехэтапная программа подготовки спортсменов к Олимпиаде, ориентированная на преимущественное решение задачи по достижению пика спортивной формы к соревнованиям.

В качестве промежуточного рубежного контроля, оценивающего эффективность выбранной стратегии подготовки, послужили выступления российских спортсменов на Чемпионате Европы. Последующий анализ данных повторного этапного контроля позволил сформулировать два важных вывода, положенных в основу этапного контроля и подготовки к Олимпийским играм.

Проведенный анализ показал, что итоговая динамика частных показателей работоспособности спортсменов различных весовых категорий, тренировавшиеся в условиях централизованных сборов по единой программе, существенным образом изменяется. В частности, было отмечено, что одинаковая для всех спортсменов тренировочная программа оказала различное влияние на динамику частных показателей, оценивающих изменение аэробных и анаэробных возможностей дзюдоистов с различной массой тела [7]:

- у тяжеловесов был зафиксирован достоверный рост анаэробных возможностей;
- у легковесов преимущественное увеличение аэробных возможностей;
- в группе борцов среднего веса повышения работоспособности не обнаружено.

Это указывает на необходимость разработки программ подготовки, учитывающих особенности срочной и отставленной реакции спортсменов с различной массой тела на применяемые средства и методы тренировки.

При разработке программы этапного контроля работоспособности дзюдоистов основной акцент был сделан на комплексном характере лабораторной оценки всех биоэнергетических потенциалов [2]. Этот подход обоснован результатами более ранних исследований [8], показавших, что уровень специальной выносливости дзюдоистов на 78,2 % определяется гликолитическими анаэробными возможностями, на 14,5 % алактатными анаэробными и только на 7,3 % аэробными возможностями.

Это указывает на то, что существующая практика контроля специальной подготовленности борцов по данным лабораторной оценки показателя аэробной мощности плохо соотносится со спортивной практикой. Этот вывод базируется на экспериментальных данных, характеризующих особенности взаимосвязи динамических изменений показателей специальной выносливости спортсменов (коэффициент специальной выносливости – КСВ) и частных критериев, оценивающих особенности аэробного метаболизма. Исследование показало, что существенное повышение коэффициента специальной выносливости (на 66,7 % от исходного значения) было обусловлено:

- снижением аэробной мощности на 14,8%;

- улучшением показателя аэробной эффективности на 27,8 %;

- существенным повышением (91,6 %) показателя аэробной емкости.

Результаты проведенного исследования позволяют сформулировать принципиально новый подход к организации этапного контроля и интерпретации данных тестовых испытаний по оценке показателей, характеризующих уровень специальной работоспособности спортсменов.

По нашему мнению, оценка и интерпретация лабораторных данных должна проходить по двум направлениям:

С позиций оценки биоэнергетических потенциалов по принципу, чем выше значение, тем лучше развито тестируемое качество;

С позиций важности этого качества для достижения пика спортивной формы в конкретном виде спорта. При таком подходе необходимо определять диапазоны оптимумов, характеризующих степень тренированности каждой биоэнергетической потенции на разных этапах подготовки к соревнованиям.

В качестве наиболее существенного элемента, определяющего стратегию распределения средств и методов тренировки дзюдоистов, послужили данные о том, что максимальные темпы повышения специальной выносливости дзюдоистов происходят на фоне временного снижения абсолютных значений МПК на 15–20 % от исходных значений.

Для правильной педагогической интерпретации этого факта необходимо опираться на данные о том, что максимальные значения КСВ дзюдоистов достигаются у спортсменов с относительно невысоким уровнем максимальной аэробной мощности в диапазоне оптимальных значений МПК от 42 до 52 мл/мин/кг. Обобщая эти факты, можно предположить, что такой оптимальный уровень значений показателя МПК, характерный для состояния пика спортивной формы у дзюдоистов, можно ожидать при условии, если на этапе базовой подготовки будет достигнут исходно высокий уровень аэробной мощности (в диапазоне от 60 до 70 мл/мин/кг.).

Результаты этого исследования дают основания для рекомендации по включению в программу этапного контроля работоспособности спортсменов количественных оценок биохимических критериев мощности, емкости и эффективности аэробных и анаэробных возможностей.

При педагогической интерпретации данных этапного контроля следует ориентироваться не на максимальный уровень развития метаболических функций, а на диапазоны их оптимумов, характерных для различных этапов подготовки в конкретном виде спорта.

Литература

1. Абалян А. Г. Научно-методическое обеспечение спортивных сборных команд России / А. Г. Абалян, А. А. Деревоедов, А. А. Мирошников, Н. В. Кубеева, Е. Б. Акимов // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 1. – С. 2–4.

2. **Волков Н. И.** Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Волков Н. И. — Москва, 1990. — 101 с.
3. **Новиков А. А.** История и будущее научного обеспечения сборных команд России (к 80-летию юбилею ВНИИФК) // Лесной вестник. — 2014. — № 2. — С. 165–166.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 507 «Об утверждении порядка научно-методического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации за счет средств федерального бюджета». — URL: <https://base.garant.ru/402634074/> (дата обращения: 30.01.2023).
5. Состояние здоровья и тренированности членов Российской сборной команды по дзюдо на заключительном этапе подготовки к Олимпиаде 2000 г. : сборник материалов по результатам УМО (ДСП) / под ред. В. В. Шияна. — Москва : Принт Центр РГАФК, 2000. — 38 с.
6. Сравнительный анализ моделей научно-методического обеспечения подготовки сборных команд СССР и России / В. Д. Тимофеев, А. А. Обвинцев, Ф. Х. Зекрин, В. В. Зебзеев, В. Ф. Каверин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 10 (212). — С. 437–443.
7. **Шиян В. В.** Мониторинг аэробной мощности в программе контроля работоспособности спортсменов // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. — 2021. — № 24. — С. 81–85.
8. **Шиян В. В.** Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шиян В. В. — Москва, 1998. — 41 с.

* * *

УДК 796.856.2

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-430

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ НЕОЛИМПИЙСКОМ ТХЭКВОНДО С УЧЁТОМ РАЗНОНАПРАВЛЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Щеглов Игорь Михайлович

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Разнонаправленность соревновательных дисциплин в современных неолимпийских версиях тхэквондо предполагает различные подходы к предсоревновательной подготовке спортсменов. Возможность участия сразу в нескольких соревновательных дисциплинах усложняет задачу тренера при выборе средств и методов подготовки, требует оптимального их сочетания. При этом, наибольшую трудность представляет сочетание таких соревновательных дисциплин, как соревновательные поединки и формальные комплексы, как индивидуальные так и в группе (командные).

Ключевые слова: неолимпийские виды спортивных единоборств, соревновательные дисциплины тхэквондо, спортивные поединки в тхэквондо, формальные комплексы в тхэквондо, индивидуальные и командные соревнования в тхэквондо, предсоревновательная подготовка в неолимпийском тхэквондо.

FEATURES OF PRE-COMPETITION TRAINING IN MODERN NON-OLYMPIC TAEKWONDO, TAKING INTO ACCOUNT THE MULTIDIRECTIONALITY OF COMPETITIVE ACTIVITY

Shcheglov Igor Mikhailovich

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The multidirectional nature of competitive disciplines in modern non-olympic versions of taekwondo suggests different approaches to the pre-competitive training of athletes. The possibility of participating in several competitive disciplines at once complicates the task of the coach when choosing means and methods of training, requires an optimal combination of them. At the same time, the greatest difficulty is the combination of such competitive disciplines as competitive duels and formal complexes, both individual and in a group (team).

Keywords: non-olympic types of martial arts, competitive disciplines of taekwondo, sports duels in taekwondo, formal complexes in taekwondo, individual and team competitions in taekwondo, pre-competitive training in non-olympic taekwondo.

Введение

В современных направлениях неолимпийских видов тхэквондо — во всероссийском реестре видов спорта в настоящее время зарегистрированы три вида спорта — тхэквондо ИТФ, МФТ и ГТФ (аббревиатура означает название соответствующей международной федерации, под эгидой которой происходит развитие данного вида) — официально проводятся соревнования по нескольким дисциплинам, в направлениях

ИТФ и МФТ — девять соревновательных дисциплин, а в ГТФ — одиннадцать. Разнонаправленность этих дисциплин с одной стороны расширяет возможности спортсмена, а с другой при участии сразу в нескольких дисциплинах резко снижает возможность узкой соревновательной специализации, что негативно сказывается на соревновательной результативности в зоне высших спортивных достижений. Задача построения циклов предсоревновательной подготовки