



Рисунок 2 – Динамика изменения результатов в упражнении «ПП-2» у стрелков экспериментальной и контрольной групп

Одновременное увеличение объема памяти и спортивного мастерства, свидетельствует, что эти процессы взаимосвязаны и, воздействуя на один из них, мы воздействуем на них одновременно. Существует зависимость между объемом памяти и спортивным мастерством в стрельбе пулевой. Увеличение объема памяти позволило ускорить темпы роста результата в экспериментальной группе.

1. Андреев, О. А. Техника тренировки памяти / О. А. Андреев, Л. Н. Хромов // Агропромышленный комплекс России. – 1989. – № 1. – С. 22–25.

2. Возрастные и индивидуальные различия памяти (сб. ст.) / Под ред. М. А. Смирнова. – М., 1967. – 132 с.

3. Зинченко, П. И. Непроизвольное запоминание / П. И. Зинченко. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2010. – 717 с.

4. Шилин, Ю. Н. Спортивная пулевая стрельба: учеб. пособие / Ю. Н. Шилин, А. А. Насонова. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 316 с.

УДК 796

Сергеев С.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЦЕССА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Sergeev S.A.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

ORIENTATION OF BOXERS' TECHNICAL TRAINING AT THE LONG-TERM TRAINING STAGES

ABSTRACT. The article contains information about systematizing the process of boxers' technical skills improvement from the standpoint of multi-level organization

and hierarchical composition of crucial elements, stratified objects within the framework of controlling influences and self-organization procedures due to the objectification of feedback in information and procedural properties. This concept sets up the backgrounds for determination of boxers technical training at the long-term training stages while setting leading and private tasks for the expedient formation and correction of the sports and technical arsenal and potential of a boxer.

KEYWORDS: technical range; technical potential; long-term training stages; boxing technique; technical training; key elements of a methodology; impact coordination.

АННОТАЦИЯ. В работе представлен подход к систематизации процесса повышения технического мастерства боксеров с позиции многоуровневой организации и иерархической композиции решающих элементов, стратифицированных объектов в рамках координации управляющих воздействий и процедур самоорганизации за счет объективизации обратной связи информационного и процессуального свойства. Данная концепция создает предпосылки для определения направленности технической подготовки боксеров на этапах многолетней тренировки при постановке ведущих и частных задач для целесообразного формирования и коррекции спортивно-технического арсенала и потенциала боксера.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: технический арсенал; технический потенциал; этапы многолетней тренировки; техника бокса; техническая подготовка; решающие элементы методики; координация воздействий.

На современном этапе развития теории и практики бокса вряд ли найдется специалист, относящийся с какой-либо долей скептики к спортивно-техническому мастерству и его значимости в процессе подготовки высококвалифицированного спортсмена. Вместе с тем, в отношении парциальной стоимости объемов нагрузок, характера и состава используемых средств у представителей научно-теоретической и тренерской деятельности имеются не всегда единые, а порой противоречивые точки зрения [1]. Так, даже поверхностный анализ в самом общем смысле показывает, что, если применительно к этапам начальной подготовки приоритет технического раздела не вызывает сомнения, то в процессе технико-тактического совершенствования и этапа достижения высоких спортивных результатов мнения специалистов часто расходятся [2]. При этом наиболее дискуссионной сферой является сектор видов спортивных единоборств. В одном случае наибольшая значимость отводится тактике, при этом техническое сопровождение и обогащение тактических намерений постепенно становится второстепенным, в другом ведущим фактором успешности противоборства с соперником признается специальная работоспособность, дополняемая высоким темпом и плотностью ударов, а качество выполняемых приемов становится предметом второго плана. В третьем – вся система подготовки, в том числе и технической, полностью подчиняется структуре соревновательной деятельности текущего периода, которая, в свою очередь, на современном этапе имеет тенденцию к вариациям в рамках отдельно взятых состязаний и порою определяется установкой на отдельные критерии судейства только на данном турнире. В следующем варианте во главу угла ставится индивидуальный стиль деятельности, что, на первый взгляд, совершенно правомерно, однако если речь идет о технико-тактических особенностях боевых действий на более ранних стадиях формирования двигательного навыка без учета их ос-

военности на базовом уровне, то, как минимум, это преждевременно и, скорее всего повредит качеству и эффективности применения технических приемов на более поздних этапах подготовки. Тем более, что не редки случаи, когда индивидуальная манера навязывается спортсмену на примере успешного коллеги или бывшей собственной манеры боксирования тренера при косвенном учете морфофункциональных особенностей занимающегося с акцентом на быстрое достижение результатов, что, на наш взгляд, не совсем оправдано, а точнее сказать, категорически неверно.

Не следует думать, что только и исключительно отдельным сторонам необходимо уделять внимание. Естественно, что приверженцы всех направлений, скорее всего, имеют ввиду комплексных характер подготовленности, выделяя лишь спортивно-важное качество или, в какой-то степени, ведущий признак, в сторону мастерства. Совершенно очевидно, что и раздел техники также полноценно присутствует во всех вариантах. Однако, как уже фрагментарно отмечено, направленность его определяется неоднозначно и трактуется довольно произвольно – от сопутствующего и дополнительного сопровождения до основного и исключительного, даже чрезмерно преобладающего.

Необходимо заметить, что в контексте обсуждаемого вопроса совершенно не логично ставить под сомнение любой из перечисленных подходов, тем более, что речь идет об обобщенной схеме, а в действительности их гораздо больше. Каждый из них не является плодом фантазий и естественно имеет теоретическое и методическое обоснование, кроме всего прочего, подтвержденное практикой. Тем не менее, чтобы говорить о преобладании одного из них или определении ведущего значения той либо другой стороны подготовленности, необходимо, на наш взгляд, учесть ряд факторов, способствующих целесообразному упорядочиванию и систематизации процесса повышения технического мастерства боксеров в разрезе реализации на этапах многолетней тренировки. Во-первых, на каждой ступени освоения или совершенствования техники должны быть созданы соответствующие предпосылки для последующих стадий тренировки и, наоборот, каждый настоящий этап технической подготовки должен опираться на предыдущий. Во-вторых, состав и функциональная предопределенность используемых тренировочных воздействий должны согласовываться с текущими возможностями спортсмена как психофизиологического, так и технико-тактического плана. В-третьих, обязательным условием прогрессирующей эффективности техники является формирование прогнозных показателей для дальнейшего совершенствования и уровня спортивного результата, постоянная актуализация адекватных индивидуальных модельных характеристик. В-четвертых, тренировочные воздействия, средства и методы не будут иметь необходимого эффекта, если применять их без учета состояния и современных тенденций развития вида спорта.

Именно поэтому представляется необходимым максимально точно выделить главные задачи и содержательную структуру каждого этапа многолетней подготовки боксеров в отношении формирования и повышения уровня спортивно-технического мастерства. При этом обозначить их ведущее и частное значение, а также определить основные опорные позиции, требующие дополнительного уточнения и экспериментального научно-методического подтверждения.

Ключевыми моментами в условиях конкретизации целевой направленности и выделения решающих элементов в системе технической подготовки по ходу этапов

многолетней тренировки, на наш взгляд, могут являться структурные компоненты каждого из них, специфически обусловленные и согласованные между собой в рамках конкретного периода освоения или совершенствования техники бокса. При этом фактическая наполняемость состава тренировочных воздействий и методических подходов должна осуществляться при взаимосвязи их операционных звеньев на содержательном, функциональном и организационном уровнях. Композиционно каждый уровень включает основные и вспомогательные составные части, взаимосвязанные как в пределах внутреннего периметра, так и внешнего межуровневого пространства, в обоих случаях согласованного иерархической соподчиненностью и относительной зависимостью вышерасположенных элементов нижележащими.

В частности, содержательный компонент формируется за счет выделения стратифицированных объектов, своеобразных опорных единиц, направленное воздействие на которые позволит постепенно-последовательно и существенно влиять на специфическую реорганизацию деятельности системы в целом при овладении и совершенствовании техническими приемами. Таковыми могут являться общий центр тяжести тела, показатели перемещения частей тела, динамические, кинематические, биомеханические характеристики движения, приемы атаки, защиты, передвижений, комбинации и так далее, в зависимости от сложности технических элементов, этапов тренировки и решаемых на них задач.

Функциональный принцип реализуется посредством использования адекватных методических конструкций, позволяющих достигать эффективного преобразования и адаптации двигательной и других физиологических систем организма в процессе повышения уровня технической подготовленности. Одним из важных моментов реализации взаимодействия на данном уровне является определение оптимальных решающих элементов, полноценное выполнение которых максимально обеспечивает результативность тренировочных заданий специальной направленности. В качестве основных могут быть использованы методики сопряженного овладения техникой бокса, проблемного обучения, ситуационного программирования, тренажерные устройства, технические средства, методические приемы, оригинальные и экспериментальные методики и т. п. Отдельную значимость при всех вариантах воздействия приобретает соподчиненность подсистем методической ориентации по степени сложности принятия решения.

Организационный уровень подразумевает выполнение координирующей функции при взаимосвязанной работе на всех уровнях в аспекте управления и самоорганизации. Главным условием эффективности деятельности на данном уровне является создание своеобразных и целевых модификаций качества и образов, иными словами, модельных характеристик отдельных параметров спортивно-технического мастерства. Другим обстоятельством, обеспечивающим согласованную взаимосвязь уровней, необходимо считать оптимизацию обратной связи по информационному и процессуальному контуру при формировании организационной структуры взаимодействия компонентов, решающих элементов, схемы принятия решений. Перечень используемых форм может быть достаточно широким – от простейших схем организации занимающихся до многокомпонентных и многоцелевых комплексов.

При дальнейшем рассмотрении обсуждаемой проблемы и характеристике выдвигаемых задач в качестве основных своеобразных операционных блоков использованы категории спортивно-технического арсенала и потенциала боксера, а также

типового, боевого и индивидуального разделов техники бокса, роль и место которых в системе технической подготовки боксеров достаточно обстоятельно обсуждалось и определено с учетом их взаимосвязи в сложноорганизованной и полифункциональной системе повышения уровня спортивно-технического мастерства в боксе [3]. Учитывая изложенное, можно констатировать, что построение процесса технической подготовки на различных этапах многолетней тренировки в рамках иерархической многоуровневой системы позволяет детализировать основные направления спортивно-технического обучения и совершенствования и обобщенно представить их следующим образом.

Этап предварительной подготовки. Ведущая задача: создание базовых предпосылок (координационных и общих физических) для дальнейшего углубленного разучивания специальных приемов техники бокса.

Частные задачи: приобретение двигательного опыта; развитие комплекса физических качеств; освоение базовых положений техники бокса (основных положений боксера, подводящих упражнений).

Этап начальной спортивной специализации. Ведущая задача: формирование спортивно-технического арсенала боксера (первая стадия – фундаментальная).

Частные задачи: освоение типовой техники ударов, защит и передвижений; освоение двухударных и трехударных комбинаций в типовом варианте; акцентированное развитие скоростно-силового компонента типовых технических приемов; развитие физических качеств с учетом периодов синзитивности; целенаправленное развитие специальных координационных способностей.

Этап углубленной тренировки. Ведущая задача: расширение спортивно-технического арсенала боксера (вторая стадия – накопительная).

Частные задачи: освоение боевого раздела техники бокса (дистанционные и моментные характеристики специальных движений); адаптация технико-тактических приемов и действий с учетом индивидуальных морфофизиологических особенностей организма боксера; акцентированное развитие специальной работоспособности (умений боксера эффективно выполнять приемы в условиях нарастающего утомления).

Этап спортивного совершенствования. Ведущая задача: целевое формирование индивидуального спортивно-технического потенциала боксера (первая стадия – селекционная).

Частные задачи: выделение групп (класса) приемов с учетом индивидуальной манеры ведения боя; развитие умений эффективно выполнять приемы и действия в ситуациях различной степени сложности; формирование индивидуального раздела техники бокса; достижение и поддержание необходимого уровня специальной физической подготовленности, требуемого для полноценной реализации технико-тактических параметров индивидуальной манеры ведения боя.

Этап высших спортивных достижений. Ведущая задача: совершенствование индивидуального спортивно-технического потенциала (вторая стадия – сохранения готовности).

Частные задачи: совершенствование наиболее эффективных (коронных) приемов; развитие умений противостоять тактической линии соперника за счет реализации индивидуальной манеры ведения боя; развитие умений реализации технических приемов максимально эффективно в ситуациях различной степени сложности; поддержание необходимого уровня специальной физической подготовленности, требу-

емого для полноценной реализации технико-тактических параметров индивидуальной манеры ведения боя.

Таким образом, определение и конкретизация основных направлений технической подготовки боксеров на этапах многолетней тренировки с позиции содержательной, функциональной и организационной интерпретации и уровневой композиции решающих элементов позволяет целесообразно упорядочить систему тренировочных средств и методов в рамках формирования спортивно-технического арсенала и потенциальных возможностей спортсмена в общецелевом и частном аспекте освоения типового, боевого и индивидуального раздела техники бокса. Кроме этого, допустимые границы выделенных этапов, косвенно обозначенные степенью освоенности технических приемов и действий в каждом из них, дают возможность специалистам для творческого поиска с точки зрения как методического наполнения, так и научно-теоретического обоснования и обеспечения.

1. Эйдер, Е. Обучение движению: моногр. / Е. Эйдер, С. Д. Бойченко, В. В. Руденик. – Барановичи: РУПП, 2003. – 291 с.

2. Осколков, В. А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учебное пособие / В. А. Осколков. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 112 с.

3. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-состязательной деятельности в спортивных единоборствах: моногр. / М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 230 с.

УДК 796

Sergeev S.A.,

Nakhankou A.I.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Sergeev S.A.,

Nakhankou A.I.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

METHODOLOGICAL ASPECTS OF BOXERS TECHNICAL PREPARATION AT THE LONG-TERM STAGES OF TRAINING

ABSTRACT. Methodological particularities of boxers sports and technical skills mastering at the long-term training stages are featured in the article. In the framework of each stage the content and orientation of the training impact with consequential development of the main sections of boxing technique are determined.

KEYWORDS: sports and technical skills; standard technique; combat art; individual technique; long-term training stages.