

Основная часть

Асаны



1. Тадасана
Поза горы



2. Триколасана
Поза треугольника



3. Париваколасана. Вытяже-
ние в сторону из положения
стоя



4. Вирабхадрасана-2.
Поза Воина-2



5. Адхо Мукха Шванасана
Поза собаки мордой вниз



6. Уттанасана глубокий
наклон вперед

Заключительная часть



Шавасана
расслабление

Следует отметить, что осуществляемое с 2009 года на базе ИППК БГУФК повышение квалификации по направлению «фитнес-йога» отвечает требованиям научности и обоснованности преподаваемого материала, в настоящее время ведется сотрудничество с несколькими физкультурно-оздоровительными организациями (экспериментальными площадками ИППК), на которых проводится научное подтверждение методических особенностей организации и проведения занятий фитнес-йогой с населением.

1. Васильева, О.С. Психология здорового человека. / О.С. Васильева, Ф.З.Филатов – Москва: Физическая культура, 2001. – 337 с.
2. Зубков, А. Н., Круглый стол: хатха-йога / А.Н. Зубков [и др.] // Физкультура и спорт. – 1988. – № 10. – С 18–23.
3. Лисицкая, Т.С., Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Академия, 2008. – 102 с.
4. Мао Джавэн, Оздоровительная китайская гимнастика / Джавэн Мао. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
5. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

ПОДХОДЫ К СИСТЕМАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОКСЕ

С.А. Сергеев, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Формирование и совершенствование спортивно-технического мастерства – достаточно сложный и многогранный процесс. Это обстоятельство даже в первом приближении определяется, как минимум, следующими факторами. Вопросы формирования техники движений в различных видах спорта, особенно в спортивных единоборствах, постоянно привлекают внимание специалистов различного плана. Это совершенно естествен-

но порождает обилие подходов к реализации вопросов данной плоскости, что бесспорно является положительным моментом. Однако, последнее сопровождается неоднозначностью решений с точки зрения качества и обоснованности как теоретического и, что самое важное, практического толка.

Основные положения общей теории систем, обоснованные возможности ее приложения в различных сферах [1], современные достижения в смежных с теорией спортивной тренировки отраслях науки дают основание для объективной конкретизации концептуальных отправлений формирования и совершенствования спортивного мастерства. Эффективность специализированной деятельности в боксе даже в первом приближении соотносится как с многофакторной структурой содержательного состава, так и многообразием технико-тактических форм проявления в условиях реального противоборства соперников в ринге. Отдельно выделяется сложность реализации управляющих воздействий и способности эффективной и своевременной коррекции в условиях постоянно меняющейся тренировочной и соревновательной ситуации. Решение данных вопросов может обеспечиваться необходимостью рассмотрения круга проблем, связанных со спортивно-технической подготовленностью боксеров, системно с позиции их многоуровневой и иерархической организации [2]. Здесь, на наш взгляд, исходя из классических позиций теории формирования систем, важно иметь в виду следующее [3]. Во-первых, относительную независимость моделей для различных уровней анализа системы (например, фазовая структура ударов, собственно разделы подготовки боксеров, специфика соревновательной деятельности и т. п.). Во-вторых, многочисленность поведенческих характеристик сложной системы (реальное ударно-защитное противоборство в ринге соотносится с взаимодействием двух соперников, как правило, с различным технико-тактическим или физическим арсеналом, своеобразной индивидуальной манерой ведения боя). В-третьих, целесообразную соподчиненность структурных компонентов (взаимозависимость отдельных сторон подготовленности боксера).

В теории и методике бокса уже был предпринят ряд попыток систематизации различных видов подготовки [4, 5 и др.]. Тем не менее, следует отметить, что в отношении технического мастерства экспериментальное обоснование носило в основном частный характер или вообще было эмпирического плана. Ряд комплексных экспериментальных исследований механизмов мышечно-двигательной координации работающих звеньев ударной кинематической цепи боксера [6, 7 и др.], уровня технико-тактической подготовленности [8] и особенностей соревновательной деятельности [9, 10, 11 и др.] дают возможность для выделения трех уровней рассмотрения системы повышения спортивно-технического мастерства в боксе.

На первом уровне – содержательном (стратифицированное описание) – целесообразно дифференцировать и выделить следующие составные элементы технической подготовленности боксеров:

1) основные положения боксера: традиционно выделяются следующие – основное положение кулака, боевая стойка, перемещения и передвижения, понятие о дистанции;

2) типовая техника – раздел техники бокса, включающий минимальный перечень основных приемов и совокупность средств, необходимых и достаточных для последующего эффективного роста спортивно-технического мастерства, выполняемых с оптимальным проявлением биодинамических и биомеханических характеристик реализации;

3) боевая техника – раздел техники бокса, включающий совокупность боевых приемов и действий, выполняемых в ситуациях различной степени сложности с учетом развития комплекса индивидуальных свойств боксера, позволяющих эффективно решать специфические двигательные задачи непосредственного противоборства в ринге;

4) качественное выполнение технических приемов, особенно наиболее успешных в различных ситуациях для конкретного боксера, так называемых «коронных»;

5) спортивно-технический арсенал боксера – совокупность атакующих и защитных приемов, необходимых боксеру для наиболее эффективного решения множества задач различной сложности в условиях реального противоборства с соперником. Рассматривается как модель конкретного уровня спортивно-технической подготовленности;

6) спортивно-технический потенциал боксера – совокупность освоенных атакующих и защитных приемов и действий боксера, отражающая степень технической подготовленности на определенных этапах и уровнях спортивной квалификации в отношении спортивно-технического арсенала;

7) эффективная соревновательная деятельность определяется системой объективной регистрации и коэффициентами эффективности атакующих и защитных действий.

Второй уровень связан с формированием последовательной совокупности управляющих (тренирующих) воздействий при решении задач различной степени сложности (многослойность принятия решений). Иначе говоря, необходима иерархическая конкретизация функций педагогических задач по следующим направлениям:

1) выбор алгоритма (стратегии) реализации управляющих воздействий – планирование технической подготовки, определение последовательности прохождения учебного материала, основных технических приемов и действий;

2) обучение (совершенствование) и адаптация в условиях уменьшения или устранения множества неопределенностей – выявление и исправление наиболее общих и частных ошибок при выполнении технических приемов;

3) организация и самоорганизация с учетом поиска предпочтительного или допустимого способа действия. В основе данного направления лежат методы обучения и тренировки, а также основные методические приемы обучения технике бокса, включающие освоение приема в одношереножном строю под общую команду тренера, освоение приема в двухшереножном строю под общую команду тренера, освоение приема в парах в свободном передвижении по залу, освоение приема в условном бою с узким заданием, освоение приема в условном бою с широким заданием, освоение приема при работе на снарядах и с тренером на лапах, освоение приема в вольных боях и спаррингах.

Третий уровень является организационно-деятельностным, осуществляющим взаимодействие (взаимосвязь) между образующими систему элементами принятия решения. На данном уровне осуществляется взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовленности боксера – тактической, физической, психологической и теоретической.

Таким образом, уровневая организация процесса повышения спортивно-технического мастерства боксеров позволит дифференцировать содержательный состав подготовленности. При этом целесообразно конкретизировать педагогические задачи и тренирующие воздействия.

1. Теория функциональных систем в физиологии и психологии: сб. трудов / редкол. Б.Ф. Ломов [и др.]. – М.: Наука, 1978. – 382 с.
2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1991. – 495 с.
3. Месарович, М.Д. Теория иерархических многоуровневых систем / М.Д. Месарович, Д. Мако, И. Такаха. – М.: Мир, 1973. – 344 с.
4. Филимонов, В.И. Теория и практика бокса / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 574 с.
5. Мосесов, В.С. Начальное обучение технико-тактическим действиям в боксе: метод. пособие / В.С. Мосесов, С.А. Сергеев. – Минск: БГУФК, 2011. – 52 с.
6. Сергеев, С.А. Факторная структура ударных движений в боксе / С.А. Сергеев // Респ. межведомст. сб. «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Вып. 25. – Минск, 1995. – С. 97–100.
7. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования / С.А. Сергеев, С.Д. Бойченко. – Минск, 1995. – 121 с.
8. Сергеев, С.А. О современных проблемах технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров / С.А. Сергеев, А.В. Дмитриев // Республиканский межведомственный сборник «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Выпуск 26. – Минск, 1996. – С. 62–65.
9. Фролов, О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров / О.П. Фролов, Г.М. Варганов, М.И. Испандияров. – М.: РИО ВНИИФК, 1986. – 33 с.
10. Сергеев, С.А. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров / С.А. Сергеев // Ученые записки. Сборник научных трудов. – Выпуск 5. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 173–181.
11. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие / В.А. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 119 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

С.В. Синкевич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) относится к сравнительно молодым видам спорта, известен он чуть больше 30 лет. Название происходит от двух слов «power» – сила, мощь и «лифт» – поднимать.

Как вид спорта пауэрлифтинг сродни тяжелой атлетике, а именно тяжелоатлетическому двоеборью, но при этом имеет ряд существенных отличий. Преимущество пауэрлифтинга также в том, что движения его более просты и менее травматичны.

Силовое троеборье включает в себя следующие упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга становая. Все силы спортсмена подобраны так, чтобы задействовать основные группы мышц. Упражнения универсальны и находят применение во всех видах спорта.

В процессе занятия происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, усиливается кровообращение мышечных тканей, что способствует их развитию. Тренировки с тяжестью положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, а также возрастает сопротивляемость к заболеваниям.

Известно, что в силовом троеборье применяются в основном те же упражнения, со штангой, что и тяжелой атлетике, для которой уже разработали научно обоснованные классифицированные упражнения, основанные на принципах, предложенных теорией физического воспитания для всех видов спорта. Однако силовое