

ства или технического навыка у спортсменов высокой квалификации. Поэтому тренировочные циклы средней длительности, называемые мезоцикловыми блоками, являются самым ярким воплощением общей идеи концепции блоковой периодизации: нагрузка в них намного более сконцентрирована, более специализирована и более управляема в рамках общей тренировочной программы.

Блоковая периодизация имеет существенные преимущества по сравнению с традиционной моделью:

- модель блоковой периодизации позволяет сократить общий километраж и время, затраченное на подготовку, не изменяя общее количество тренировок;
- мультипиковая тренировочная схема позволяет и облегчает успешное участие во многих соревнованиях в течение сезона;
- контроль за уровнем тренированности более содержателен и эффективен: уменьшенное количество тренируемых физических качеств требует использования соответствующих тестов;
- психологический фон более выгоден: спортсмены могут сосредоточиться на меньшем количестве качеств-мишеней;
- аспекты питания могут учитываться более тщательно; для увеличения анаболического эффекта силовой тренировки может применяться диета с высоким содержанием белка.

Нужно отметить, что традиционный подход дает явные преимущества при подготовке спортсменов низкого и среднего уровней, где не требуется тренировочных нагрузок высокой концентрации, потому что даже малый объем нагрузок обеспечивает достаточный тренировочный раздражитель.

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

3. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТИПОВОГО РАЗДЕЛА ТЕХНИКИ БОКСА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

*Наханьков А.И., Дун Жуйцин, Сергеев С.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Тенденции развития бокса на современном этапе подразумевают смещение сроков начального обучения в сторону омоложения, как в части периодов достижения высших спортивных результатов, так и времени для начала заня-

тий видом спорта. Это характерно практически для всех спортивных дисциплин олимпийской программы.

Возраст детей начальной школы характеризуется определенной готовностью систем организма ребенка к активному физическому росту. По данным ведущих специалистов с 7 лет интенсивно могут развиваться такие жизненно важные качества как координационные способности, гибкость, быстрота и, чуть позже, выносливость. Именно для данных физических способностей 7–9-летний период развития является сенситивным, наиболее благоприятным для гармонического формирования функциональных особенностей растущего организма подрастающего человека.

Бокс является видом спорта, имеющим комплексное влияние на развитие функциональных и психофизиологических систем организма человека, связанных с эффективностью жизнеобеспечения. Именно посредством данного вида спортивной деятельности не только развивается весь комплекс физических качеств, но и идет целенаправленное формирование психических сторон личности. При этом занятия боксом характеризуются яркой эмоциональной окраской, мотивацией на воспитание морально-волевых качеств личности.

В настоящее время положено начало развитию школьного направления бокса. В качестве главных методических предпосылок для расширения двигательного потенциала подростка выделяются средства и методы подготовки боксеров на бесконтактной основе. При этом приоритет принадлежит игровому методу, что дает возможность проводить занятия с 1-го класса. Реализация проекта даже в объеме факультативных занятий (на первом этапе) позволит эффективно решать задачи гармонического развития личности, формирования сбалансированного комплекса психофизических качеств, высокого уровня физической подготовленности и здоровья, проводить целенаправленный отбор детей для дальнейших занятий боксом. Тем не менее, соответствующие программные документы на сегодняшний день отсутствуют и требуют детальной разработки и обоснования. Указанные положения определяют актуальность и практическую значимость научных изысканий в направлении систематизации и конкретизации средств начальной подготовки боксеров.

Вышеописанные положения можно рассматривать как цель серии теоретико-экспериментальных исследований. Одним из важных этапов формирования стройной системы подготовки начинающих боксеров с более раннего возраста является классификация игровых средств по целевой направленности. В качестве классификационного признака выдвигается степень соответствия подвижных игр характеру и условиям выполнения типовых положений и движений боксера.

В связи с этим, выделены и целесообразно сгруппированы следующие основные компоненты, конкретизированные соответствующим перечнем специально ориентированных игровых средств по направлениям:

– на развитие двигательных качеств, являющихся сензитивными для данного периода возрастного развития;

– выделения в качестве основных и первоочередных для освоения «основных положений боксера» и подводящих движений для ударов и простых защит по принципу сопряженности;

– направленного формирования жизненно важных для подростка психофизиологических свойств внимания, мышления, воображения, зрительного восприятия, двигательного реагирования в простых формах проявления.

Другим принципиально важным аспектом является создание и активизация образно-мыслительных процессов познавательной сферы человека исключительно при использовании элементов бокса в условиях значительного и практически полного исключения контактных взаимодействий ударного свойства. Проще говоря, спортсмены должны знать и понимать, что занимаются боксом в принципе, но фактически их реальная учебно-познавательная и тренировочная деятельность отражает специфику бокса лишь косвенно. Боевые элементы ученики осваивают непреднамеренно, выполняя отдельные упражнения в игровой форме, тем не менее, с одной стороны, овладевают именно теми движениями, которые являются базовыми непосредственно для собственно ударов, защит и передвижений, а с другой, косвенно формируют умения взаимодействия с партнером, лежащих в основе тактической сущности действий боксера. Таким образом, создается своеобразный двигательный фундамент и благоприятный фон для углубленного разучивания боевых движений. В таких условиях потенциальный боксер с ранних лет не только развивается в общефизическом и функциональном смысле, но и создаются предпосылки для более качественного овладения школой специальных навыков. Данный процесс может рассматриваться как предварительно-ознакомительный этап для обучения детей в рамках специализированных спортивных учреждений по достижению возраста, регламентированного программными документами и правилами соревнований.

## **ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРАВИЛАХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ СТРЕЛКОВ**

*Нехаева В.Г., Заколотная Н.Д.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Для того, чтобы развивать и популяризировать какой-либо вид спорта, нужно финансовое обеспечение. На сегодняшний день наибольший доход приносит реклама, и спонсоры готовы инвестировать в те виды спорта, которые привлекают большую аудиторию. В стрелковом спорте такой аудитории нет, поэтому организаторы в последнее время часто изменяют правила соревнований в поисках того формата, который будет интересен зрителю.