

Анализ динамики развития показателей общефизической подготовки позволяет сделать следующие выводы:

– показатели общефизической подготовки у девушек 13–18 лет находятся на уровне удовлетворительных значений должных величин;

– уровень развития физических качеств и их динамика у лыжниц-гонщиц не позволит достичь высоких результатов в юниорском и основном возрасте;

– выявленный уровень показателей физической подготовленности и их возрастная динамика свидетельствует о необходимости внесения корректив в планирование и качество проведения тренировочного процесса.

1. Волков, Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / Л.В. Волков. – М., 1984. – 40 с.

2. Головачев, А.И. Возрастные особенности физической подготовки лыжниц-гонщиц / А.И. Головачев, В.К. Кузнецов, Л.П. Чурикова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 2.

3. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук / А.А. Гужаловский. – М., 1979. – 25 с.

4. Демко, Н.А. Лыжные гонки: программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва / Н.А. Демко, О.Л. Гракович. – Минск, 2004. – 106 с.

5. Киселев, В.М. Подготовка спортивного резерва в лыжных гонках: методич. рекомендации / В.М. Киселев, М.П. Прилуцкий, М.П. Слонский. – Минск, 2002. – 42 с.

6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 247–391.

7. Прилуцкий, П.М. Нормативные оценки по общей физической подготовке пловцов младших возрастных групп на суше: метод. рекомендации / П.М. Прилуцкий. – Минск, 1987. – 10 с.

8. Раменская, Т.И. Использование закономерностей развития организма в подготовке лыжников / Т.И. Раменская // Теория и практика физической культуры – 1992. – № 1.

9. Сагалеев, А.С. Сенситивные периоды развития физических качеств мальчиков 8–12 лет / А.С. Сагалеев // Спорт и образ жизни: Материалы междунар. семинара. – Омск, 1994. – С. 73–75.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ БОКСЕ

Дмитриев А.В., канд. пед. наук, доцент, Мендило Ю.В.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Характерной чертой современного бокса является высокий уровень спортивного мастерства, основанный на всесторонней подготовленности спортсменов. В процессе эволюции бокса неоднократно изменялись правила соревнований, критерии эффективности соревновательной деятельности в соответствии с которыми и корректировались методы тренировочных воздействий.

Так, за последние 50 лет существенно изменились показатели соревновательной деятельности: значительно выросли показатели плотности боя с 22,6 до 46,7 %, коэффициент эффективности защитных действий с 0,53 до 0,84, в то же время уменьшился коэффициент эффективности атакующих действий с 0,47 до 0,16.

Как справедливо отмечают некоторые специалисты бокса [1, 2, 3], указанные изменения обусловлены существенным увеличением показателя плотности боя в 2 раза. Это факт следует рассматривать как отражение одного из направлений развития спорта высших достижений – интенсификации соревновательной деятельности [4]. В боксе это направление определено понятием «тотальный бокс» [5]. Его признаками являются:

– высокий темп боя, плотность действий во всех раундах;

- большое количество сильных, акцентированных ударов;
- агрессивность, постоянный «прессинг» соперника;
- умение боксировать на всех дистанциях (дальней, средней, ближней);
- высокий уровень техники защитных действий.

Несмотря на изучение в направлении развития бокса, успешность действий боксера в поединке, как и ранее, определяется двумя обобщенными критериями мастерства, коэффициентами эффективности атакующих и защитных действий.

Соотношение показателей успешности атакующих и защитных действий отражает характер современного бокса, существующие правила соревнований, подчеркивают приоритет защитных действий в этом виде единоборств. Но эффективные защитные действия – это лишь одно из условий для успеха в поединке, который определяется количеством ударов, достигших цели. Таким образом, ведущим звеном в неразрывном единстве атаки и защиты, безусловно, является эффективность атакующих действий.

Отсутствие информации об этом компоненте спортивного мастерства у белорусских боксеров определило направление данного исследования.

Цель исследования – изучение эффективности атакующих действий у квалифицированных боксеров.

Задачи исследования: 1) определить эффективность атакующих действий у квалифицированных боксеров; 2) изучить факторы, оказывающие влияние на эффективность атакующих действий.

Методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ протоколов соревнований.

Результаты исследования. На первом этапе исследования изучалась эффективность атакующих действий у квалифицированных боксеров. В условиях соревнований (чемпионат г. Минска, первенство г. Минска среди юниоров) проанализирована эффективность атакующих действий 59 спортсменов, имеющих квалификацию не ниже уровня I спортивного разряда (9 МС, 23 КМС, 27 I разряда). В результате исследования выявлены весьма широкий диапазон показателей коэффициента эффективности атакующих действий (от 0,2 до 0,7). Относительно высокий коэффициент эффективности атакующих действий (более 0,4), имевший место у 19 спортсменов, проявлялся лишь в тех случаях, когда их соперники значительно уступали в технике защитных действий. Данный факт следует рассматривать как этап в росте спортивного мастерства боксеров, в ходе которого формируется неразрывное единство атакующих и защитных действий, обеспечивающих успех в поединке. Динамика роста спортивного мастерства в значительной степени обусловлена соотношением коэффициентов эффективности атакующих действий и защит. На уровне высшего спортивного мастерства его обобщенным критерием является именно соотношение указанных критериев (соответственно 16 и 84 %), которое отражает характер современного бокса, определяет направленность работы тренера и спортсмена. Выбор средств и методов повышения эффективности атакующих действий определяется уровнем подготовленности конкретного спортсмена, выраженностью умений и навыков в подготовке и проведении атаки. Особое значение при этом приобретает учет индивидуальных особенностей психики спортсмена (уровень развития волевых качеств, оперативного мышления и др.).

Анализ эффективности атакующих действий предполагает и выяснение причин, ошибок, оказывающих негативное влияние на результат деятельности. Причинами относительно низкой эффективности атакующих действий являются:

- неадекватная оценка ситуации для атаки;
- недостаточная быстрота выполнения удара;
- проведение атакующих действий без подготовки;
- ведение боя без плана, низкий уровень контроля и др.

При анализе ошибок, снижающих эффективность атакующих действий, целесообразно классифицировать их на основе теории функциональных систем, в которой структура двигательного действия рассматривается как совокупность трех стадий: анализ ситуации и принятие решения, стадия выполнения и стадия коррекции [3].

Указанные стадии представляют собой компоненты действия (ориентировочный, исполнительный, корректировочный).

Таблица – Классификация ошибок, снижающих эффективность атакующих действий [по 3]

Компоненты действия		
Ориентировочный	Исполнительный	Корректировочный
Неправильная оценка ситуации	Небрежная, неубедительная подготовка к атаке	Многokrатное безрезультативное выполнение одних и тех же действий
Атака без подготовки	Неточные, размашистые удары	Упрощение боя обменом ударов
Ведение боя без плана контроля действий	Медленные и несвоевременные удары, защиты	Ограниченность установкой «только вперед»
Неиспользование благоприятных ситуаций для проведения атаки (провалы, промахи соперника)	Медленный переход от защиты к атаке	Повторные нарушения правил соревнований
Удары, застигшие боксера врасплох	Нарушение правил соревнований	Невыполнение установок тренера

При анализе ошибок, влияющих на эффективность атакующих действий, следует помнить, что они, как правило, носят индивидуальный характер, соответственно которому определяются рекомендации.

Мероприятия по устранению ошибок, снижающих эффективность атакующих действий:

- выделение для спортсмена наиболее устойчивых признаков типовой ситуации (дистанция, скорость передвижения, характер действий);
- контроль выполняемых действий, ориентиры, критерии;
- ориентация на определенную последовательность действий;
- учет расположения соперника в ринге (угол, центр) для проведения запланированных действий;
- изменение скорости в подготовке и проведении атакующих действий;
- совершенствование относительно узкого круга «коронных» приемов, как целостных действий в различных режимах и условиях.

1. Фролов, О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров / О.П. Фролов, Г.М. Вартапов, М.И. Испандияров. – М.: РИО ВНИИФК, 1986. – 33 с.

2. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2009. – 127 с.

3. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

4. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.

5. Шенкман, С.Б. Восемь, девять, аут..! / С.Б. Шенкман. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.