

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

*Сергеев С.А.,*

*Наханьков А.И.*

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.

**АННОТАЦИЯ.** В статье конкретизированы методические особенности повышения уровня спортивно-технического мастерства боксеров на этапах многолетней подготовки. В рамках каждого этапа определено содержание и направленность тренировочных воздействий при последовательном освоении основных разделов техники бокса.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** спортивно-техническое мастерство; типовая техника; боевая техника; индивидуальная техника; этапы многолетней тренировки.

В современных условиях развития бокса совершенно очевидно, что как бы не были выстроены теоретические основополагающие и экспериментально формирующие конструкции организации и проведения процесса подготовки спортсменов, только их практическое воплощение может принести реальный успех в тренировочной и соревновательной деятельности. Главным фактором реализации основных компонентов системы подготовки боксеров является целесообразное методическое обеспечение различных сторон спортивного мастерства, которое принципиально определяет соответствующий набор тренировочных средств, форм организации, методов обучения и тренировки [1].

В теории и методике бокса обозначено достаточное количество разнообразных подходов, позволяющих своеобразным образом оптимизировать процесс повышения уровня подготовленности различной направленности [2]. Большинство из них соотносится с обучением двигательным действиям, несколько в меньшей степени затрагиваются механизмы, связанные с технико-тактическим совершенствованием. Особое место занимают разработки по формированию индивидуального стиля деятельности, который, несомненно, имеет большое значение и требует особого внимания как в плане начальных стадий приобретения, так и в условиях эффективного использования. Большой частью упомянутые разработки представляют собой самостоятельные обоснования и, по сути, с одной стороны, решают частные задачи, на другой – по большому счету посвящены достаточно общей проблеме и не затрагивают действительно актуальных вопросов, в частности касающихся последовательности и содержания учебного материала, структурной взаимосвязи составных элементов предмета обучения или совершенствования. В то же время процесс освоения специальных движений и доведения их до высокой степени совершенства, на наш взгляд, гораздо более широкое явление, включающее ряд базовых компонентов, одним из которых является техника приемов и действий.

В настоящее время существует теоретическая концепция, которая подразумевает выделение в технике бокса следующих разделов [3]. Типовая техника – соотносится с выполнением приемов, соблюдая фактически идеальную биомеханическую и биодинамическую структуру движения в условиях без сопротивления и какого-либо участия противника. Данный период характеризуется приобретением своеобразной «школы бокса», базовыми элементами: основными ударами, защитами, передвижениями и простейшими комбинациями. По мере освоения данной разновидности движений боксеры переходят к следующему этапу, усложнению условий реализации за счет сопротивления соперника. Боевая техника – является следующей стадией преобразования освоенных движений в условиях противодействия соперника в ситуациях различной степени сложности. Данный этап может отличаться определенной продолжительностью в связи с наличием или отсутствием одаренности спортсменов. Тем

не менее, по мере его протекания происходит постепенное приспособление техники к изменениям в организме спортсмена в ходе активного роста и естественной перестройки. Это может быть обозначено как предварительная стадия следующего этапа освоения техники. Индивидуальная техника – наивысшая степень владения боевыми приемами и действиями, оптимально адаптированными с учетом специфических особенностей организма боксера. Выделенные разделы по характеру проявления и увеличения сложности выполняемых движений тесно взаимосвязаны между собой, не имеют четких границ, разделяющих их по времени освоения, и в принципе достаточно адекватно согласуются с этапами многолетней тренировки.

Далее, на наш взгляд, уместно сделать следующие замечания. В общей теории спортивной тренировки имеются различные точки зрения на количество этапов многолетней подготовки, в равной мере, как и мнения на их наименования [1; 2; 4]. Однозначно признается, что существует процесс обучения, совершенствования и реализации собственных возможностей спортсмена для достижения высоких результатов. Это в полной мере согласуется с этапами формирования двигательных навыков, а значит и процессом технической подготовки спортсмена. Позволим себе, в рамках логической схемы настоящего повествования, отойти от методологических тонкостей и дискуссионных аспектов общетеоретического характера, в том числе терминологического свойства, и попытаться описать направленность спортивно-технической подготовки боксеров в разрезе следующих этапов многолетней тренировки. Представляется, что именно настоящая редакция наиболее полно и четко отражает специфику и последовательность повышения уровня технической подготовленности боксеров.

Этап предварительной подготовки. Характеризуя данный период в общих чертах, следует отметить его значимость, как фундаментального и имеющего специфические особенности с точки зрения овладения техникой. С одной стороны, в рамках этапа не ставятся сложных задач по координационному критерию, тем не менее к основным позициям боксера и отдельным упражнениям все-таки необходимо отнестись очень внимательно. С другой стороны, данный процесс происходит на фоне абсолютно разного уровня подготовленности занимающихся, различающихся по принципу наличия и отсутствия двигательного опыта, развития физических качеств, в то время как последующий этап предполагает достаточно высокий уровень требований к функциональным кондициям, поэтому появляется необходимость дифференциации юных боксеров, а следовательно, и средств подготовки. Важное значение имеет повышение интереса занимающихся к занятиям. В связи с этим достаточно распространенным должно стать использование подвижных игр, в первую очередь направленных на комплексное развитие физических качеств, во вторую – специально отобранных для косвенного формирования элементов, способствующих более быстрому и качественному освоению основных положений боксера и в третью – позволяющих объективно диагностировать пригодность подростка для занятий боксом.

Этап начальной спортивной специализации. Отличается углубленным разучиванием технических приемов, наличием большого объема упражнений технической направленности, неизбежным появлением монотонности, поэтому некоторым снижением эмоциональности занятий и возможной потерей интереса учеников к занятиям. Поэтому роль и значение подвижных игр на данном этапе существенно повышена. Содержание используемых игровых упражнений может быть дополнено перечнем

более специализированных игр, имитирующих движения боксера и конфликтные ситуации. Важно, чтобы освоение кинематической структуры специального приема своевременно поддерживалось динамическими характеристиками и функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата, по возможности избегать определенное негативное влияние, которое может оказать и опережение, и отставание силового компонента от технической составляющей.

Этап углубленной тренировки. Приобретает форму активной адаптации технических приемов к тактической направленности и преобразования их в технико-тактическое действие. При этом требования к качеству освоения приемов повышаются, так как возрастает приоритет тактического значения отдельных приемов. На отдельных стадиях подготовки к соревнованиям имеет смысл говорить о тактико-технической подготовке боксера. Увеличивается объем работы в упражнениях в парах в перчатках, выступлениях на соревнованиях. Тем не менее, круг приемов и действий еще достаточно узок и большей частью определяется исходя из требований и опыта тренера. Однако сам боксер в силу тренировочного общения и постоянной боевой практики приобретает или заимствует новые формы движений, неизвестные ранее. Поэтому идет постоянный процесс расширения объема приемов и действий, как в сторону познания новых технических элементов, так и их тактических разновидностей.

Этап спортивного совершенствования. Связан с целенаправленным формированием индивидуальной манеры ведения боя. Данный процесс сопровождается некоторым сокращением, а лучше сказать, ограничением приемов, действий и комбинаций, предлагаемых для освоения и совершенствования, в пользу развития умений выполнять более узкий круг с высокой степенью стабильности и эффективности. При этом значительно расширяется перечень боевых ситуаций, в которых конкретные технические элементы должны быть максимально результативны. Сложность ситуативных условий варьируется от простых (заданных) до дифференцированных (экспромтных). Индивидуализация осуществляется по всему комплексу антропометрических, психологических, физиологических личностных признаков.

Этап высших спортивных достижений. Сопровождается выходом боксера на максимальный уровень наивысших сверхпределных возможностей, когда любая деталь подготовленности, имея в виду все без исключения разделы спортивного мастерства, может иметь решающее значение в соревновательном поединке. Учитывая практически равнозначный уровень подготовленности соперников, малейшее преобладание в одном из компонентов в активной фазе противоборства, а особенно в заключительной части поединка, может стать единственным аргументом для победы. Наиболее оцениваемой и впечатляющей для судей (особенно сбоку ринга) всегда являлась эффективность ударного движения, которая, в принципе, и приносит зачетные очки и во многом достигается за счет рациональной и согласованной техники боевых приемов. Поэтому весь процесс технической подготовки как, впрочем, других разделов, на этапе подчиняется шлифовке освоенных приемов и доведения их до высшей степени совершенства. Следует иметь в виду, что их не может быть большое количество. Особенно важной должна стать оперативная адаптация технико-тактических действий к вариативным и постоянно изменяющимся условиям тренировочной и соревновательной деятельности, совершенствованию умений боксера проводить избранную и удобную индивидуальную технико-тактическую линию в ситуациях раз-

личной сложности. Не менее важно избежать травм и непредусмотренных перерывов в учебно-тренировочном графике.

Таким образом, конкретизация содержательного компонента каждого этапа многолетней подготовки боксеров в разрезе формирования и повышения уровня спортивно-технического мастерства позволяет упорядочить и систематизировать комплекс методических воздействий в учебно-тренировочном процессе в ходе обучения и технико-тактического совершенствования.

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. М. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Теория и методика бокса: учеб. / под общ. ред. Е. В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.

3. Сергеев, С. А. Классификация техники и структура технической подготовки в боксе / С. А. Сергеев // Мир спорта. – 2015. – № 2. – С. 25–31.

4. Юшкевич, Т. П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Т. П. Юшкевич; Ин-т физ. культуры. – М., 1991. – 39 с.

УДК 796

*Сируц А.Л.,*

*Рапацевич А.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

### **ТЕМП ГРЕБЛИ ЖЕНСКИХ ЭКИПАЖЕЙ ОЛИМПИЙСКИХ КЛАССОВ ЛОДОК НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЙ ПО ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ**

*Siruts A.L.,*

*Rapacevich A.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

### **ROWING PACE OF THE OLYMPIC CLASS BOATS FEMALE CREWS AT THE WORLD CHAMPIONSHIPS FOR DIFFERENT AGE CATEGORIES**

**ABSTRACT.** The article presents the results of a study covering the 2012–2016 Olympic cycle. The statistically significant differences between the sample averages in the world championships for the rowing rate of female crews in each age category of athletes are revealed. The 95 and 99% confidence intervals for sample average rowing rates are given. Confidence intervals for sample averages can be considered as model values of the rowing rate of female crews of different age categories.

**KEYWORDS:** rowing; world championship; rowing technique; final race; female crews; rowing pace; age category; ANOVA-analysis; interval estimation.