

3. Иванов, А. А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Иванов. – М., 2005. – 23 с.

4. Коновалов, В. Н. Комплексная оценка специальной физической подготовленности юных хоккеистов в тренировочном процессе / В. Н. Коновалов, Д. А. Бернатавичюс, М. А. Комаров // Омский научный вестник. – 2013. – № 2 (116). – С. 199–204.

5. Коновалов, В. Н. Использование стато-динамических упражнений в тренировке хоккеистов 12–13 лет в подготовительном периоде / В. Н. Коновалов, А. В. Левкин // Вестник Федерации хоккея России. – М.: Человек, 2017. – № 5. – С. 14–32.

6. Любимова, Е. В. Динамика физической подготовленности хоккеистов / Е. В. Любимова // Тез. докл. XIV регион. студ. науч. конф. Нижневартковского гос. гуманитар. ун-та / отв. ред. А. В. Коричко. – Нижневартковск: Изд-во ННГУ, 2012. – С. 433–434.

7. Табаков, А. И. Использование прыжковых упражнений в качестве тестов для оценки координационных способностей легкоатлетов / А. И. Табаков, В. Н. Коновалов // Наука сегодня: теория и практика: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 24 августа 2016 г. – Вологда: Маркер, 2016. – С. 112–115.

Загоровский К.А.

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Сергеев С.А.

БГУФК, Минск

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ БОКСЕРА С УЧЕТОМ ВЗАИМОСВЯЗИ С УДАРНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ

Победа боксера на ринге, согласно действующим правилам, определяется количеством ударов, беспрепятственно и четко дошедших до цели. Фактически не может возникнуть никаких разногласий со стороны судей, тренеров и даже зрителей, если боксер действительно превосходит оппонента по данному параметру. Однако уровень современного бокса, тенденции его развития характеризуются выравниванием практически всех сторон подготовленности независимо от территориальной принадлежности, тренерского штаба, национальных традиций [1]. Поэтому нередко возникают прецеденты, когда победы достаются любой из боксеров, выявляющих первенство на ринге. Это определяет существенное возрастание конкуренции, особенно, на международной арене, а реальный выход из создавшегося положения – повышение результативности за счет владения какими-либо особыми боевыми средствами ударно-защитного противоборства, способными в равной ситуации получить минимальное, но решающее преимущество. В итоге все очевиднее становится акцент в подготовке боксеров в направлении поиска наиболее результативных боевых приемов, проводимых с повышенной степенью эффективности, особенно в условиях напряженной борьбы и значительного, часто запредельного утомления [2]. Такое противостояние в условиях возросшей конкуренции, возможно, единственный или действительно актуальный выход в создавшейся и прогрессирующей в указанном

смысле ситуации. Пути решения настоящей проблемы могут быть различны, но наиболее практически и реально осуществимым на высоком качественном уровне может быть подход с точки зрения владения одним или несколькими приемами, называемыми «коронными», обладающими высшей степенью помехоустойчивости и реализуемыми в любой стадии или фазе поединка. Кроме прочего, процесс выбора таких приемов связан с соблюдением, как минимум, следующих позиций. Во-первых, боксер должен обладать значительным запасом технического арсенала, содержащего необходимый объем элементов для обеспечения оптимальной избирательности и вариативности. Во-вторых, данный перечень практически в полном объеме должен быть освоен на высоком уровне качества. В-третьих, целенаправленное преобразование и адаптация технических действий на потенциальном уровне обязательна с учетом позиций концептуальности и актуальности того или иного периода спортивной деятельности.

На практике чаще всего это проходит по пути выраженной индивидуализации и исключительно на этапе высшего спортивного мастерства [3, 4]. В стадии углубленной специализации и спортивного совершенствования, данный процесс также осуществляется, но в большей мере интуитивно и отдельные компоненты такого спектра выявляются на базе набираемого соревновательного опыта. При этом показанный на соревнованиях не всегда высшего уровня результат становится единственным критерием технической подготовленности, оставляя без должного внимания процесс формирования необходимого и четко обозначенного спортивно-технического потенциала боксера. Тем не менее, на наш взгляд, именно на стадии приобретения необходимых специализированных навыков и их доведения до определенной степени совершенства должен закладываться своеобразный фундамент для дальнейшего продуктивного роста спортивно-технического мастерства.

Упомянутые комбинации изначально состоят из ударов, на что и делается акцент в технической подготовке. Однако совершенно очевидно, что эффективность удара значительно повышается, если он выполнен в логическом согласовании с передвижением, равно как и окончание ударной фазы должно проходить на фоне оптимального выхода из боевой (ударной) зоны соперника или проведения адекватных защитных приемов.

Поэтому одним из главных моментов при совершенствовании следует считать освоенность умений адекватного выполнения сочетаний различных по содержанию и структуре приемов, а именно ударов и защит, ударов и передвижений, защит и передвижений. Данные технические элементы, естественно, находят внимание в учебно-тренировочном процессе, как по длительности, так и по разнообразию. Тем не менее, чаще всего это имеет хаотичную последовательность и описание, а, состав и содержание в отношении данных сочетаний определяется соревновательной практикой, в принципе. Проще говоря, что получилось, то и надо совершенствовать. Да и сами сочетания, к сожалению, от-

дельной категорией приемов в классификации техники не присутствуют, а цепочку мероприятий по их совершенствованию действительно трудно описать логически и можно обозначить как поиск вслепую, «наудачу».

В рамках настоящего повествования, в первую очередь, стоит заметить, что такие своеобразные комплексы приемов условно определены как «связки», объединяющие различные одиночные боевые движения разной структуры в рамках только двух составных частей. В связи с этим стоит обратить внимание на два ключевых момента. Во-первых, при современной и действующей классификации передвижений совершенно упущены из виду шаги в промежуточных направлениях – вперед (назад) – влево (вправо). И даже если они упоминаются и присутствуют, то подразумеваются как сугубо разновидность передвижения, в виде компонента имеют защитные предпосылки, но не обозначаются ролевой сущностью в виде способа расширения функций для ударов [5]. Хотя даже беглый просмотр поединков финальной стадии на соревнованиях европейского и мирового уровня показал, что такие приемы позволяют не только хорошо маневрировать и защищаться, но и создавать для себя наиболее удобное положение для контратаки или собственной атаки.

Поэтому было проведено исследование с целью определения количественного и качественного состава «связок» типа передвижение-удар, в частности, акцентируя внимание именно на шаги в промежуточных направлениях (ПШ). Экспериментальные процедуры осуществлялись на Европейских играх 2019 года, проходивших в г. Минске.

В ходе общего анализа соревновательной деятельности установлено, что среди передвижений разновидности шагов по отношению к скачкам соотносятся, а пропорции 60 к 40 % соответственно. При этом среди всех шагов, имеющих место в анализируемых поединках, доля ПШ совсем не велика и составляет 10,6 %. Стоит оговориться, что на данной стадии обсуждения намеренно не приводятся все статистические коэффициенты и не описываются процедуры стандартизации выборки показателей. Совершенно понятно, что это является предметом отдельного и самостоятельного свойства. В данном случае довольно красноречивы и впечатлительны даже общие числовые параметры. Так, определено, что в 82,3 % элементы с сочетанием ПШ с ударами приносят зачетное очко, в то числе и со стороны судей (коэффициент корреляции экспертной оценки и судейских протоколов в пределах 0,609–0,736), что означает высокую степень эффективности данного вида «связки».

Предваряя логичные замечания, на наш взгляд, абсолютно предсказуемым может быть утверждение, что данные показатели характерны только для конкретных соревнований, а сделанные заключения требуют более обширного подтверждения. Однако по критерию актуальности и значимости данный цикл исследований вряд ли может вызывать сомнения, а даже на поисковом уровне обобщения указанные позиции обращают на себя внимание, как минимум, с учетом следующих замечаний. Во-первых, «связки» как таковые в данном ва-

рианте в методических концепциях не выделяются вообще. Во-вторых, если данные технические действия неизбежно имеют место в содержании тренировочного процесса, то, как правило, ровно настолько, насколько это требует ситуация, а как предмет целенаправленного совершенствования практически не присутствуют. В-третьих, объем выборки участвующих в исследовании на европейском форуме самого представительного плана представляется довольно впечатляющим и, по большому счету, дает информацию о состоянии параметров соревновательной деятельности в масштабе целого континента, задающего тон в мировом боксе. В-четвертых, все перечисленное выше дает основание заключить, что, на сегодняшний день, представление о месте и какой-либо выстроенной системе совершенствования «связки» носит выраженный эмпирический характер, а это значит, что соответствующая методологическая определенность и признаки научной аргументации практически отсутствуют, специальные методические конструкции строятся по общим для всех уже освоенных и сравнительно более простых технических элементов правилам. Такой вариант может рассматриваться положительным, если не учитывать, что даже незначительное целевое обращение к любому приему в учебно-тренировочном процессе требует времени, которое, в данном случае отдельно не предусматривается ни нормативно, ни теоретически.

Результаты представленного исследования поисковой направленности показали высокую значимость исполнения с ударами именно в сочетании с ПШ. В целях дальнейшего обоснования уже с методических позиций углубленного обучения и, особенно, совершенствования должны быть определены узловые точки, вокруг которых должны формироваться определенные практические рекомендации.

Анализ биомеханических особенностей «связок» с участием ударов показал, что боксер для проведения последних в динамическом режиме сочетания приемов обязательно должен принять устойчивое опорное положение для выполнения удара, которое является основой и, пожалуй, единственным фактором эффективности. Применительно к «связке» ПШ-удар было установлено, что таких исходных позиций может быть три (рисунок): 1 – после начального перехода в промежуточном направлении; 2 – после перемещения в сторону; 3 – после передвижения назад.

Очень важно то, что на первом этапе совершенствования «связки» удар осваивается последовательно по мере траектории перемещения в первой зоне, затем второй и третьей. При этом имеется возможность придания ударам характерной тактической окраски. В частности, в первой зоне это встречная контратака с возможным выполнением сайд-степа, во второй – ответная контратака или атакующие намерения, в третьей создаются предпосылки для собственных выраженно атакующих действий.

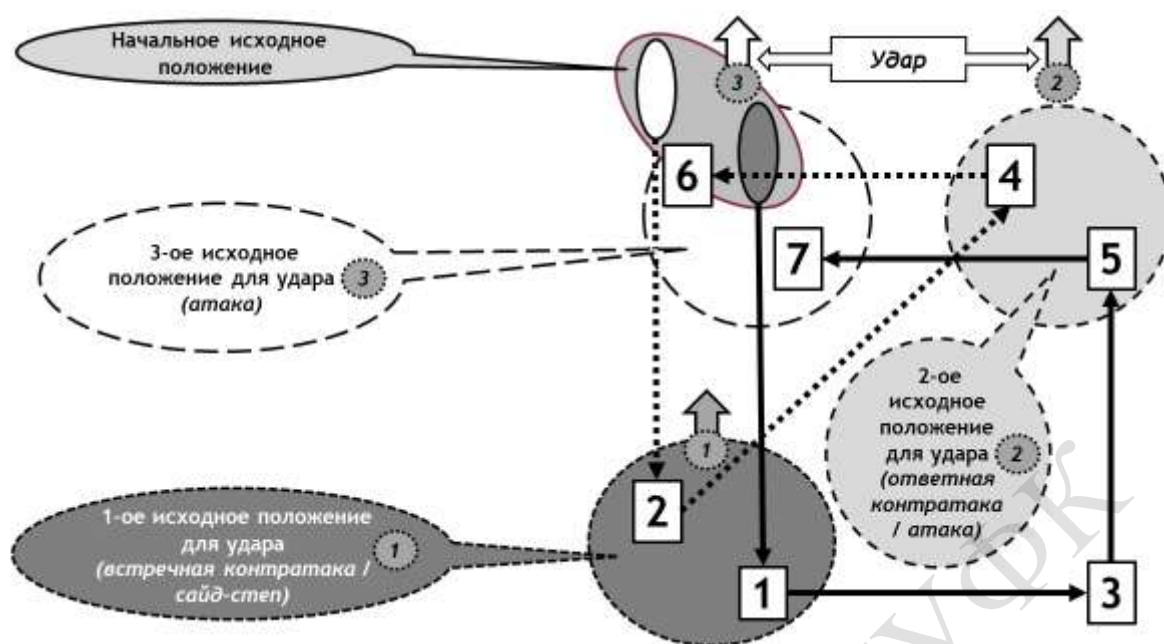


Рисунок – Схема устойчивых положений боксера для выполнения удара в «связке»
ПШ-удар

Таким образом, на основании данного цикла исследований можно заключить следующее.

Биомеханическая структура «связок» достаточно сложна, в первую очередь, с точки зрения наличия и определения опорных фаз и устойчивого положения боксера для проведения удара, что требует специального изучения на основе формирования целесообразной классификации и конкретизации места данной группы элементов в числе серий и комбинаций, которое очевидно неоднозначно и адресно не определено.

Указанное должно проводиться при установлении и выделении возможности повышения эффективности и результативности отдельных связок в разрезе последовательности реализации компонентов различных групп и детализации тактической направленности составных приемов. Например, «связка» удар-передвижение и передвижение-удар могут иметь совершенно различную тактическую окраску, что напрямую связано с их эффективностью.

Освоение и повышение качества «связок» необходимо обозначить как самостоятельную группу приемов с совершенно специфическими методами обучения и совершенствования дифференцированно. При этом временные рамки прохождения учебного материала должны соответствовать границам, определенным для базовых серий, но по содержанию носить специфическую направленность и характер.

Особое значение имеет повышение роли и значения «связок» в аспекте целесообразной индивидуализации боксера на этапе спортивного совершенствования с учетом эффективности в условиях соревновательной деятельности.

Предлагаемые наиболее общие выводы можно экстраполировать в более частные предложения и рекомендации. Так, шаги в промежуточных направ-

лениях являются очень важным компонентом спортивно-технического мастерства боксера, особенно, в условиях их проведения в комбинации с ударами. В учебно-тренировочном процессе данной группе технических действий уделяется недостаточно внимания и указанные элементы осваиваются боксерами интуитивно по мере приобретения опыта. Однако исследование эффективности боевых движений в поединке показало, что в 70–80 % ударные комбинации с использованием промежуточных шагов являются результативными. Причем речь идет о соревнованиях самого высокого международного ранга. На основании этого предложена методика целенаправленного совершенствования передвижений в промежуточных направлениях в комбинации с ударами и выделением зон устойчивого положения для боевых действий, которая требует дополнительного и достаточно формализованного экспериментального обоснования для полноценного использования в практике подготовки боксеров.

1. Калмыков, Е. В. Стратегия победы в олимпийском боксе / Е. В. Калмыков, М. П. Сиякин. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
2. Сергеев, С. А. Основы техники бокса: монография / С. А. Сергеев. – Минск: БГУФК, 2020. – 295 с.
3. Калмыков, Е. В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е. В. Калмыков. – М.: Принт Центр, 2000. – 27 с.
4. Дмитриев, А. В. Индивидуализация в совершенствовании спортивного мастерства боксеров / А. В. Дмитриев. – Минск: БГУФК, 2008. – 44 с.
5. Осколков, В. А. Методика обучения юных спортсменов технике смены направления передвижения по рингу, сохраняя ориентацию боевой стойки на соперника / В. А. Осколков, С. А. Сергеев // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № 5. – С. 109–114.

Занковец В. Э., магистр пед. наук

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Попов В.П.
БГУФК, Минск

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Согласно результатам анкетного опроса тренеров, физическая подготовленность спортсменов признается специалистами одним из самых важных аспектов подготовленности в современном профессиональном хоккее [2, 3]. Эффективная система подготовки хоккеистов невозможна без наличия обратной связи, которая в спорте осуществляется с помощью педагогического контроля [4]. Последний является не только инструментом анализа индивидуальных профилей спортсменов и оценки их прогресса под влиянием тренировочной нагрузки, но и средством анализа эффективности тренировочной программы, предложенной тренерским штабом.