

УДК 796.83

Содержание контроля технической и тактической подготовленности юных боксеров

Жуков Максим Владимирович

Петров Сергей Иванович, кандидат психологических наук, доцент

Козин Вадим Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлено исследование по определению содержания контроля технической и тактической подготовленности юных боксеров с учетом особенностей их двигательной деятельности. На основе анализа научно-методической литературы и соревновательной деятельности боксеров различной квалификации разработана программа оценки и контроля технической и тактической подготовленности боксеров, которая включает в себя уровни освоения навыков, их составляющие характеристики и приоритеты контроля в разном возрасте.

Ключевые слова: бокс, тактика, техника, контроль, навык, двигательные задачи.

The content of the control of technical and tactical preparedness of young boxers

Zhukov Maxim Vladimirovich

Petrov Sergey Ivanovich, candidate of psychological sciences, associate professor

Kozin Vadim Vitalievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article presents a study to determine the content of control of technical and tactical preparedness of young boxers, taking into account the features of their motor activity. Based on the analysis of scientific and methodological literature and competitive activities of boxers of various qualifications, a program for assessing and monitoring the technical and tactical preparedness of boxers has been developed, which includes the levels of mastering skills, their constituent characteristics and control priorities at different ages.

Keywords: boxing, tactics, technique, control, skill, motor tasks.

ВВЕДЕНИЕ. Управление тренировочным процессом является неотъемлемым компонентом подготовки спортивного резерва в боксе. Совершенствовать систему управления процессом спортивной тренировки представляется возможным за счет получения объективных данных о сторонах подготовленности юных боксеров на различных этапах подготовки с учетом общих закономерностей развития индивидуального спортивного мастерства [1]. Постоянное повышение требований к технической и тактической подготовленности боксеров осложняет прогнозирование результатов в процессе многолетней подготовки [2]. Это связано с тем, что процесс прогнозирования осуществляется на фоне формирования сложных двигательных структур, которые имеют непредсказуемую динамику [3]. Поэтому помимо педагогического, психологического и медико-биологического контроля актуальным является детальный анализ технической и тактической подготовленности спортсменов.

Цель исследования – определить содержание контроля технической и тактической подготовленности юных боксеров с учетом особенностей их двигательной деятельности.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, наблюдение за соревновательной деятельностью боксеров различной квалификации. Был выполнен анализ 30 поединков: 10 поединков боксеров в возрасте 12-15 лет; 10 поединков боксеров в возрасте 16-18 лет; 10 поединков боксеров высшей квалификации старше 19 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Значимым фактором ведения эффективной соревновательной деятельности в боксе является специальная двигательная (техническая и тактическая) подготовленность. С целью достижения наилучшего результата необходимо овладеть широким спектром двигательных действий на высоком уровне. Это позволит рационально и эффективно в условиях жесткого единоборства при дефиците времени справляться с большим количеством двигательных задач в критических ситуациях поединка. Помимо этого, техническая и тактическая подготовленность напрямую связана с физической, так как рациональность и результативность выполнения двигательных действий зависит от умения боксера проявлять значительные мышечные усилия с задействованием определенных усилий. Исходя из этого, следует отметить, что достижение высоких спортивных результатов в боксе предполагает системное формирование специализированных тактико-технических навыков и способов ведения поединка, которые определяют уровень двигательной подготовленности спортсмена.

Для подготовки боксера, который способен стабильно и разносторонне проявлять свою двигательную активность в условиях поединка, тренировочный процесс должен включать в себя своевременные и содержательные этапы контроля для получения тренером или прочими специалистами объективных данных об уровне подготовленности спортсмена и его индивидуальных тактико-технических характеристиках.

На сегодняшний день в боксе тактико-техническая подготовленность оценивается в основном по результатам соревновательной деятельности спортсменов [4]. Используются специальные технические средства, которые фиксируют силу удара и отдельные кинематические характеристики [5, 6]. На наш взгляд, применение данной оценки тактико-технической подготовленности является недостаточно информативным для системного планирования и управления процессом двигательной подготовки, так как не учитываются отдельные качественные характеристики выполнения двигательных действий.

На основе анализа научно-методической литературы и соревновательной деятельности боксеров различной квалификации была разработана программа оценки и контроля технической и тактической подготовленности юных боксеров, которая включает в себя уровни освоения навыков, их составляющие характеристики и приоритеты контроля в различных возрастах (таблица 1). В таблице представлены уровни освоения навыков: ненадежный, первоначальный, стабильный, вариативный, функциональный [3].

Ненадежный уровень освоения навыка характеризуется пониманием и восприятием спортсменом структуры навыка, восприятием информации в наиболее общем виде, образным представлением всех фаз навыка и их практическим исполнением. На этом уровне спортсмен не должен пропустить ни одну фазу двигательного действия и выполнить их последовательно. Необходимо оценить динамику действия, возможно, визуально действие будет выглядеть далеко не эталонным. Отсутствуют требования к сохранению равновесия, эстетичности движений и быстрой выполнения действий.

Таблица 1 – Программа оценки и контроля технической и тактической подготовленности боксеров

Уровни освоения навыков и их характеристики	Возраст боксеров и приоритеты контроля			
	9-10	11-12	13-14	15-16
1. Ненадежный навык (понимание структуры)	х			
Передвижение по заданным траекториям				
Сохранение фазовой структуры				
2. Первоначальный навык (согласованность движений)	х	х		
Последовательность движений				
Одновременность движений				
3. Стабильный навык (стандартные условия)		х	х	
Ритм				
Сохранение положения тела				
4. Вариативный навык (смена направлений)			х	х
Ритм движений при смене направлений по визуальному сигналу				
Ритм движений при смене направлений по звуковому сигналу				
Сохранение положения при смене направлений движения по визуальному сигналу				
Сохранение положения при смене направлений движения по звуковому сигналу				
5. Функциональный навык (на фоне усталости)			х	х
Ритм движений при смене направлений по звуковому сигналу				
Ритм движений при смене направлений по визуальному сигналу				
Сохранение положения при смене направлений по визуальному сигналу				
Сохранение положения при смене направлений по звуковому сигналу				
Сохранение положения при смене направлений по звуковому/визуальному сигналу				

Примечание: х – приоритет контроля технической и тактической подготовленности боксера

Первоначальный уровень освоения включает способность выполнять передвижение по заданной траектории и удержание положения тела в пространстве при последовательной и одновременной согласованности движений внутри фазы двигательного действия.

Стабильный уровень включает способность выполнять навык качественно, ритмично, дифференцируя мышечные усилия и согласовывая движения частей

тела. Движения выполняются спортсменом плавно, с сохранением поз в опорных точках как внутри фаз двигательного действия, так и действия в целом.

Вариативный уровень характеризуется уверенными, ритмичными движениями с сохранением положения тела в пространстве и максимально быстрыми двигательными действиями в условиях неожиданной смены направления движения или изменения ситуаций. Тренер может изменять за счет сигналов темпо-ритмовую структуру и быстроту двигательных действий.

На функциональном уровне двигательные действия боксера уверенные, ритмичные с сохранением положения тела в условиях неожиданной смены направлений, физической, функциональной и эмоциональной нагрузки с моделированием соревновательной деятельности.

Представленная программа позволяет оценивать и контролировать техническую и тактическую подготовленность боксеров на разных уровнях освоения навыков с учетом их составляющих характеристик и приоритетов контроля в различных возрастах. Оценка характеристик проводится тренером или специалистом при непосредственном наблюдении или при помощи видеоанализа. На учебно-тренировочном этапе выполнение двигательных действий оценивается на фоне усталости после проведения тренировочного занятия, что позволяет определить структурные особенности (качество) выполнения действий в условиях близких к соревновательным. Тактический компонент в данной программе заключается в предъявлении визуальных и звуковых сигналов, на которые спортсмен должен своевременно отреагировать и принять решение с учетом заранее обусловленной задачи или с учетом складывающейся ситуации поединка.

При контроле с использованием технического оборудования видеосъемку рекомендуется проводить в условиях достаточной освещенности с применением двух видеокамер или другой видеоаппаратуры с частотой съемки 60 кадров в секунду и выше. Видеокамеры устанавливаются таким образом, чтобы в поле объектива попадали все основные фазы движений (сбоку и перед спортсменом) и полностью охватывалась площадь, на которой происходят передвижения. Для наиболее объективной оценки показателей используют кинематические параметры движений для последующего анализа положения звеньев тела по отношению друг к другу. Видеоанализ проводится с использованием системы Dartfish, которая состоит из видеокамеры и ноутбука с установленным программным обеспечением, позволяющим определять величины углов различных частей тела спортсмена при выполнении двигательных действий [7]. Биомеханический анализ двигательных действий позволяет проводить коррекцию тренировочного процесса с учетом положительных и отрицательных сторон подготовленности боксера.

ВЫВОДЫ. В связи с постоянным повышением требований к технической и тактической подготовленности боксеров прогнозирование результатов в процессе многолетней подготовки требует интегрального учета двигательных характеристик, что подчеркивает актуальность анализа и контроля технической и тактической подготовленности спортсменов. Представленная программа позволяет оценивать техническую и тактическую подготовленность боксеров на разных уровнях освоения навыков с учетом их составляющих характеристик и приоритетов контроля в раз-

личных возрастах. Оценка двигательных характеристик может проводиться тренером или специалистом при непосредственном наблюдении или при помощи специальных технических средств, видеонализа для снижения субъективности оценки и контроля.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Салугин Ф. В., Козин В. В. Модель повышения вариативности тактико-технических действий спортсменов с учетом оперативного пространства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 12 (963). С. 22.
2. Васильев Е. В., Колодезников К. С. Оценка защитных действий боксеров высокой квалификации // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П. Коркина и роль личности тренера в становлении спортсмена. Якутск, 2019. С. 157–161.
3. Козин В. В., Салугин Ф. В. Совершенствование ситуационной техники в индивидуальной подготовке спортсменов игровых видов и единоборств // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26485> (дата обращения: 17.05.2022).
4. Петров С. И., Жуков М. В., Козин В. В. Методы, средства и технологии анализа тактико-технической подготовленности боксеров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12 (226). С. 125–131.
5. Сергеев С. А., Асанов Д. С. Комплексная оценка техники боевых движений высококвалифицированных боксеров по параметрам динамического равновесия // Мир спорта. 2019. № 4. С. 36–45.
6. Blanco Ortega A., Isidro Godoy J., Szwedowicz Wasik D. S. A. Biomechanics of the upper limbs: A review in the sports combat ambit highlighting wearable sensors // Sensors. 2022. No. 22 (13). P. 4905.
7. Akbas A., Marszalek W., Kamieniarz A. Application of virtual reality in competitive athletes-a review // Journal of human kinetics. 2019. No. 69 (1). P. 5–16.

REFERENCES

1. Salugin F. V., Kozin V. V. (2018), "Model for increasing the variability of tactical and technical actions of athletes taking into account the operational space", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 12 (963), p. 22.
2. Vasiliev E. V., Kolodeznikov K. S. (2019), "Assessment of the protective actions of highly qualified boxers", *Olympic sport: the pedagogical legacy of D.P. Korkina and the role of the coach's personality in the development of an athlete*, Yakutsk, pp. 157–161.
3. Kozin V. V., Salugin F. V. (2017), "Improving situational techniques in individual training of athletes of game sports and martial arts", *Modern problems of science and education*, No. 3, URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26485> (date of access: 04/21/2024).
4. Petrov S. I., Zhukov M. V., Kozin V. V. (2023), "Methods, tools and technologies for analyzing the tactical and technical readiness of boxers", *Scientific notes of the P.F. Lesgafta*, No. 12 (226), pp. 125–131.
5. Sergeev S. A., Asanov D. S. (2019), "Comprehensive assessment of the technique of combat movements of highly qualified boxers based on dynamic balance parameters", *World of Sports*, N 4, pp. 36–45.
6. Blanco Ortega A., Isidro Godoy J., Szwedowicz Wasik D. S. (2022), "Biomechanics of the upper limbs: A review in the sports combat ambit highlighting wearable sensors", *Sensors*, No. 22 (13), p. 4905.
7. Akbas A., Marszalek W., Kamieniarz A. (2019), "Application of virtual reality in competitive athletes-a review", *Journal of human kinetics*, No. 69 (1), pp. 5–16.

Информация об авторах:

Жуков М.В., заведующий кафедрой теории и методики бокса им. ЗТ СССР А.Н. Кудрина, boxing@lesgaft.spb.ru

Петров С.И., ректор

Козин В.В., профессор кафедры теории и методики хоккея.

Поступила в редакцию 12.05.2024.

Принята к публикации 09.06.2024.