

## Method of strictly regulated exercise in training of young boxers and errors of its application

Oskolkov V. (Russian Federation)

### Метод строго регламентированного упражнения в обучении юных боксеров и ошибки его применения Осколков В. А. (Российская Федерация)

*Осколков Василий Александрович / Oskolkov Vasily - кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра теории и методики бокса и тяжелой атлетики,  
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград*

**Аннотация:** в статье анализируются вопросы обучения юных спортсменов технике и тактике бокса. Исследование вскрыло причины появления спортсменов, хорошо владеющих техническими приемами бокса, но не умеющих реализовать их в соревновательной обстановке.

**Abstract:** in article questions of training of young athletes in equipment and tactics of boxing are analyzed. Research opened the reasons of appearance of the athletes who are well owning boxing techniques, but not able to realize them in a competitive situation.

**Ключевые слова:** целостные двигательные действия, условия противодействия, методика обучения, двигательный навык, вариативность навыков.

**Keywords:** complete physical actions, counteraction conditions, training technique, movement skill, variability of skills.

**Введение.** Исследования соревновательной деятельности боксеров свидетельствуют о том, что больше побед одерживают спортсмены, имеющие лучшую технико-тактическую подготовленность, в отличие от тех, которые основной упор делают на функциональную подготовку. Это побуждает тренеров к поиску новых резервов совершенствования технико-тактического мастерства [3, с. 3 – 4]; [6, с. 3]. Несмотря на важность данного раздела подготовки, ему уделяется недостаточно внимания, о чем свидетельствует тот факт, что спортсмены различной квалификации имеют множество пробелов в технико-тактической подготовке, которые сдерживают их дальнейший спортивный рост [2, с. 3]. Кроме того, авторы Пилоян Р. А., Суханов А. Д. [5, с. 99] отмечают парадоксальную ситуацию, сложившуюся в единоборствах, когда появляются спортсмены, прекрасно владеющие приемами единоборств, но не умеющие бороться. Такая ситуация могла сложиться при условии, когда тренеры на начальном этапе обучения, гоняясь за стабильностью выполнения основной фазы целостного двигательного действия, долгое время применяют метод строго регламентированного упражнения, который приводит к формированию навыка, что влечет за собой снижение качества технико-тактической подготовки спортсмена, так как двигательным действиям в единоборствах необходимо обеспечивать широкий диапазон вариативности навыков.

Что способствовало возникновению такой ситуации? В теории Советского, а потом и Российского бокса, всегда было принято разделять технику на базовую (она же академическая, она же типовая) и боевую (она же индивидуальная) [4, с. 11]. При этом всеми специалистами подчеркивалось, что «типовая» техника лежит в основе формирования «боевой» и наилучшим образом создает предпосылки для оптимального технико-тактического совершенствования. И этап начальной подготовки предполагал именно овладение базовой техникой, а вариативность навыков, это удел следующего, учебно-тренировочного этапа. А кто может гарантировать, что по окончании этапа начальной подготовки ещё не сформировались навыки или наоборот, сформировались?

Кроме того, групповые занятия на этапе начального обучения требуют однородности среды (состава занимающихся), по полу, возрасту, весовым категориям, показателям физической подготовленности и тому подобное, а для формирования вариативности двигательных навыков, нужны прямо противоположные требования - изменчивость среды.

По мнению Ю.А. Шулика с соавторами [7, с. 388], широкое применение в тренировочном процессе упражнений, выполняемых в условиях противодействия партнера (соревновательный метод), необходимо для всех единоборцев и по другим причинам, таким как: сохранение ими психомоторной дееспособности, для присутствия стимулов, побуждающих к волевым актам, для сохранения эмоционального фона, необходимого для продления своих занятий и тому подобное.

Вместе с тем, на международной арене изменились и сами подходы к требованиям технической подготовленности. Происходит слияние любительского и профессионального бокса. Судьи в ринге практически перестали наказывать боксёров за мелкие технические нарушения. Победителя определяют по правилам профессионального бокса, где главное, чтобы удар дошел до цели, а технический «мусор»,

порой, выдают за индивидуальную технику, вариативность технических приемов, но при этом надо отметить и то, что боксеры стали более индивидуальны, менее предсказуемы, лучше, разнообразнее готовящие атакующие действия.

Всё вышесказанное, основано на теории функциональных систем П.К. Анохина [1, с. 17-59]. «...мотивационное возбуждение - необходимый компонент любого поведенческого акта...»... Откуда взяться мотивации, если нет противодействия, если спортсмен отрабатывает технический элемент стандартно-повторным методом, то и отсеивать практически нечего.

«...обстановочная афферентация несет информацию не только о стационарной обстановке, в которой совершается поведенческий акт, но и происходящие изменения обстановки»... Если обстановка не изменяется, то из афферентного синтеза практически выпадает целое структурное звено.

«...пусковая афферентация - наиболее выгодный момент для реализации приспособительной деятельности организма...», а приспособляемость не к чему, условия выполнения не изменяются.

«...доминирующая мотивация тесно связана с памятью, извлекая из нее не только само событие, но и его полезность и успешность результатов, которые были получены в аналогичных ситуациях...». Но, в случае, когда спортсмен будет пытаться выполнять упражнения уже в условиях противодействия партнера, он не будет иметь ни положительного, ни отрицательного опыта ведения поединка, поэтому ему извлекать из памяти будет нечего.

Для проверки вышесказанного был проведен педагогический эксперимент, в котором принимали участие две группы боксеров-новичков, на начало эксперимента имеющих возраст 11-12 лет. Педагогический эксперимент продолжался три года. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, когда тренеры на данном этапе обучения основное внимание уделяли выполнению основной фазы двигательного действия, а именно, ударам и защитами, выполняемым в облегченных, стандартных условиях и доводили качество их выполнения до навыка. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике, когда основная фаза двигательного действия не заучивалась до стадии навыка, потому что, каждое занятие завершалось, выполнением упражнений в условиях противодействия партнера. Контрольные тестирования проводились по окончании каждого учебного года на протяжении трех лет.

**Результаты педагогического эксперимента.** Для выявления однородности групп, все занимающиеся, до начала проведения педагогического эксперимента были протестированы по физической подготовленности. Результаты тестирования не выявили достоверных различий по тестируемым показателям у занимающихся контрольных и экспериментальных групп. Можно констатировать, что спортсмены обеих групп на протяжении всех трех лет обучения достоверно улучшали показатели физической подготовленности ( $p \leq 0,05$ ), при этом достоверных различий показателей между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами не отмечено.

Экспертиза техники выполнения специальных упражнений проводилась тремя независимыми экспертами по 5 бальной шкале. Если сравнить экспертные оценки выполнения прямых ударов в облегченных условиях (имитационные упражнения) и основную фазу целостного действия (упражнения в противодействии), то это будут одни и те же упражнения, но выполняемые в разных условиях. Мы увидим, что в КГ при выполнении этого же упражнения в составе целостного действия (основная часть) экспертная оценка прямых ударов, достоверно ниже на протяжении всех трех лет обучения (КГ  $t_{мп} = 7,7$ ;  $t_{мп} = 16,0$ ;  $t_{мп} = 19,5$ ); а в ЭГ наоборот, если на первом году занятий достоверный различий в оценках не было ( $t_{мп} = 2,0$ ), то на втором и третьем годах оценка достоверно выше при выполнении упражнения в составе целостного действия (ЭГ  $t_{мп} = 4,0$ ;  $t_{мп} = 5,2$ ; ( $p \leq 0,01$ ).

Корреляционный анализ показал тесную положительную взаимосвязь в КГ между экспертизой имитации прямых ударов и экспертизой основной фазы целостного двигательного действия на втором и третьем годах обучения ( $r = 0,420$ ;  $r = 0,590$ ), а в ЭГ на первом и третьем годах ( $r = 0,730$ ;  $r = 0,260$ ). В ЭГ корреляционный анализ показал тесную положительную взаимосвязь основной фазы с подготовительной (на первом году обучения  $r = 0,464$ ) и с заключительной фазой ( $r = 0,632$ ); на втором году - соответственно ( $r = 0,367$ ;  $r = 0,321$ ); третьем году - ( $r = 0,516$ ;  $r = 0,596$ ). В ЭГ сопоставляя подготовительную и заключительную части целостного двигательного действия выявлена положительная взаимосвязь на втором и третьем годах обучения (2 год  $r = 0,511$ ; 3 год  $r = 0,644$ ).

Получается парадоксальная вещь, в КГ из года в год эксперты повышают оценку за технику ударов (она достоверно выше, чем у боксеров ЭГ), а эффективность их остаётся на низком уровне, не изменяясь за все годы. Это можно объяснить тем, что в имитационных упражнениях эксперты всегда больше внимания обращают на биомеханику удара, а в целостном действии - на его эффективность. У боксеров ЭГ в условиях противодействия противника качество выполнения ударов даже выше, чем при простой демонстрации, а вот технических (биомеханических) ошибок ещё достаточно много, с чем и нужно бороться, применяя метод строго-регламентированного упражнения.

Полученные изменения в ЭГ положительно отразились и на более высоком коэффициенте эффективности атаки и результатах выступления в соревнованиях. При личных встречах боксеров

контрольной и экспериментальной групп (состоялось 172 встречи) в 76% случаев победу одержали боксёры экспериментальной группы (ЭГ).

**Заключение.** Чтобы применение метода строго регламентированного упражнения на начальном этапе обучения, не приводило к формированию стабильного навыка, необходимо каждое занятие заканчивать выполнением целостных двигательных действий в условиях противодействия партнера, что будет способствовать вариативности вырабатываемых навыков.

Методика обучения юных боксёров целостным двигательным действиям, выполняемым в условиях противодействия партнера, на этапе начальной подготовки позволяет: 1- повысить вариативность основной фазы двигательного действия; 2- соединяя технику с тактикой, позволяет более эффективно проводить подготовку и завершение атаки; 3- повысить эффективность атакующих действий, а в итоге и успешность выступления в соревнованиях.

### *Литература*

1. *Анохин П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. - М.: Медицина, 1975. - 448 с.
2. *Габов М. В.* Формирование технико-тактических действий квалифицированных борцов греко-римского стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.В. Габов. - Челябинск: Уральская государственная академия физической культуры, 2004.- 20 с.
3. *Гаськов А. В.* Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... док. пед. наук :13.00.04. / А. В. Гаськов. - М.: РГАФК, 1999. - с. 41.
4. *Денисов Б. С.* Техника – основа мастерства в боксе. Издательство: «Физкультура и спорт», 1957.- С.11.
5. *Пилюян Р. А., Суханов А. Д.* Многолетняя подготовка спортсменов–единоборцев/ Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов // Учебное пособие. - Малаховка: МГАФК, 1999.- 99 с.
6. *Соловьев П. Ю.* Обоснование методики билатерального обучения юных боксеров. / П. Ю. Соловьев, В. А. Осолков // Сб.: Физическая культура и спорт в 21 веке: сборник научных. - Волжский: Волжский гуманитарный институт, 2006, Выпуск 3. - С. 255 - 258.
7. *Шулика Ю. А.* Бокс. Теория и методика / Ю. А. Шулика // Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / А. А.Лавров, С. М. Ахметов, В. А. Таймазов. - М.: Издательство: «Советский спорт», 2009.- 767с.