

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ КАК ОСНОВА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Басанец С.А., Сокорев В.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, г. Белгород*

Аннотация. В статье анализируется индивидуальная технико-тактическая подготовка боксёров как основа спортивного мастерства. Рассматриваются задачи и принципы спортивно-технического обучения боксёров, понятия технической и тактической подготовленности. Приводятся понятие, содержание и сущность индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Выявляются стадии процессов формирования индивидуальных технико-тактических действий и технико-тактической подготовки, соответствующей периодизации тренировочного процесса.

Ключевые слова: бокс, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, индивидуализация подготовки, спортивное мастерство.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ КАК ОСНОВА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Аннотация. В статье анализируется индивидуальная технико-тактическая подготовка боксеров как основы спортивного мастерства. Рассматриваются задачи и научно-техническое обучение боксеров, концепции технической и тактической подготовленности. Придерживайтесь принципа, содержания и сущности индивидуализации учебно-испытательного процесса. Выявляются стадии формирования формирующихся технико-тактических действий и технико-тактической подготовки, соответствующего периодизации испытательного процесса.

Ключевые слова: бокс, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, индивидуализация подготовки, спортивное мастерство.

Основным критерием эффективности системы спортивной подготовки боксёров является спортивный результат, показываемый в соревнованиях [1]. Тренировочный процесс должен быть выстроен по законам оптимального

обучения и базироваться на общих положениях, таких как цель, задачи, принципы, основные методы и средства тренировки, теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка, а также периодизация тренировочного процесса [2]. В основе формирования спортивного мастерства лежит раскрытие потенциала спортсмена в совокупности с грамотно поставленной техникой и выработанной тактикой ведения боя. Определяющее значение для совершенствования навыков боксёра имеет индивидуализация тренировочного процесса, что делает актуальным исследование её особенностей.

Целью работы является изучение индивидуальной технико-тактической подготовки боксёров как основы спортивного мастерства. Для её достижения были использованы аналитический, синтетический, индуктивный и дедуктивный методы обработки тематических исследований, научных публикаций и релевантных литературных источников.

Основной задачей при подготовке боксёров является повышение уровня их технико-тактической подготовленности [3]. При спортивно-техническом обучении занимающегося происходит управление формированием его компетенций в области выполнения технических приёмов, которое должно осуществляться с опорой на:

- общедидактические принципы: научность, воспитывающее обучение, связь теории с практикой;
- принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, активность, доступность, прочность, последовательность;
- положения методики общего физического воспитания и спортивной тренировки: непрерывность, всесторонность, постепенность, индивидуализация.

Техническая подготовленность боксёра заключается в его умениях и уровне владения освоенными приёмами. Умения характеризуются объёмом,

рациональностью и разносторонностью выполняемых технических приёмов, уровень владения – освоенностью и эффективностью их выполнения.

Тактическая подготовленность боксёра основывается на умении оперативно и верно оценивать меняющуюся обстановку боя, создавая и реализуя тактические замыслы в соответствии с проведённой оценкой [4]. Под тактическим мышлением спортсмена понимается процесс мышления, проявляющийся в условиях спортивного состязания и направленный на решение конкретных тактических задач.

Успешность спортивной деятельности боксёра возрастает благодаря перманентному развитию качеств самодисциплины и осознанной, внутренне мотивированной организованности [5]. В то же время уязвимой стороной тренировочного процесса является недальновидная тренерская практика ускоренного и усиленного наращивания физических качеств спортсменов путём увеличения интенсивности и объёмов специальных нагрузок. Отсутствие продуманного, систематического и персонифицированного контроля за пространственной и временной динамикой адаптивных процессов организма занимающихся на последовательных этапах спортивной подготовки не позволяет полноценно раскрывать потенциал боксёров.

Под индивидуализацией учебно-тренировочного процесса понимается такое его построение и использование частных методов, средств и форм занятий, при котором осуществляется персонифицированный подход к спортсменам и формируются условия для наибольшего развития их способностей [6]. По мере повышения спортивной квалификации резко возрастают требования к индивидуализации процесса подготовки, способствующей достижению высоких результатов благодаря нахождению и активизации внутренних резервов занимающихся.

Индивидуализация спортивной подготовки проводится с учётом [7]:

- особенностей «моторики» боксёра;

- индивидуальных особенностей спортсмена – состояния здоровья, ключевых свойств нервной системы, функциональных возможностей, возраста, темперамента, степени подготовленности и других;
- условий работы и быта;
- данных врачебных обследований.

Наполнение и продолжительность тренировочных занятий зависит от степени тренированности боксёра и периода тренировки, что способствует наиболее полной специализации занимающихся.

Индивидуальность подхода определяет процесс приспособления техники ведения боя к физическим качествам, телосложению и психическим свойствам спортсменов [8]. Индивидуализированная технико-тактическая подготовка боксёров проводится в соответствии с особенностями, которые проявляются в эмоциональной, интеллектуальной, двигательной и волевой сферах.

В первую очередь целесообразным представляется проведение индивидуализации процесса развития морально-волевых качеств, в основе которой лежат учебно-тренировочные программы по формированию индивидуальных стилей деятельности боксёров [9]. Эти программы включают становление и развитие мотивационных установок и позитивного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, способствующих обучению спортсмена рационально организовывать собственную спортивно-тренировочную деятельность с учётом особенностей организма.

Процесс формирования индивидуальных технико-тактических действий происходит в два этапа [10]:

1. Формирование двигательного состава, коррекция и автоматизация применяемых двигательных действий. В основе данного этапа лежат индивидуализация, управление и контроль всеми выполняемыми движениями.

2. Работа координационных механизмов. Они обеспечивают нейтрализацию рассогласованных действий, стабилизацию, благодаря которой достигается сопротивляемость сбивающим факторам, и стандартизацию движений в соответствии с эталонными формами и допустимым интервалом вариативности.

Двигательные действия боксёров представляют собой комплексы простых и сложных сенсомоторных реакций [11]. Умение быстро реагировать на действия противника чрезвычайно важно для успешности поединка, однако увеличивать скорость сенсомоторной реакции только посредством изменения динамических характеристик её двигательного компонента возможно только до определённого предела. Это обуславливает значимость исследования индивидуального сенсорного компонента реакций спортсменов как резерва повышения их физических качеств.

Индивидуализацию технико-тактической подготовки боксёров необходимо проводить посредством приведения базовой техники в оптимальное соответствие со скоростно-силовыми, морфологическими и функциональными особенностями занимающихся [12]. На каждом этапе многолетней подготовки техника спортсмена должна согласовываться с его наиболее характерными особенностями и воплощаться в рациональной индивидуальной тактике ведения соревновательной борьбы.

Технико-тактическая подготовка боксёров с различным уровнем мастерства имеет свою специфику [13]. Так, у молодых спортсменов, уровень физического развития и телосложения которых ещё не полностью сформирован, технико-тактический арсенал должен постоянно подвергаться существенным корректировкам с учётом изменений индивидуальных особенностей. Техническая подготовка боксёров, которые находятся на вершине спортивной карьеры, сводится к незначительному усовершенствованию навыков выполнения приёмов и увеличению количества доведённых до автоматизма технико-тактических действий.

Процесс индивидуализированного технико-тактического совершенствования боксёров практически бесконечен и должен осуществляться в течение всей спортивной карьеры, вне зависимости от уровня мастерства. На стадии спортивного совершенствования процесс технико-тактической подготовки подчиняется логике периодизации тренировочного процесса:

- обще-подготовительный этап: ориентация технико-тактической подготовки на поиск и конструирование оптимальных моделей техники;
- специально-подготовительный этап: углублённое освоение и закрепление выбранных технических приёмов в условиях решения различных тактических задач;
- этап предсоревновательной подготовки: совершенствование приобретённых технико-тактических действий, увеличение диапазона их вариативности и степени надёжности с учётом условий предстоящих соревнований.

Таким образом, после формирования у боксёров базовой техники и комбинированного стиля ведения борьбы индивидуализация их технико-тактической подготовки на основе психофизиологических особенностей является необходимым условием дальнейшей спортивной деятельности. Разработка индивидуальных нормативов и программ подготовки для спортсменов значительно увеличивает результативность тренировок, способствует формированию спортивного мастерства и, как следствие, достижению высоких результатов на мировой спортивной арене.

Список литературы

1. Путий Е.А. Индивидуально-психологическая подготовка боксёра в предсоревновательный период на примере боксёрского клуба

- «Витязь» // Мир педагогики и психологии. – 2019. – № 12 (41). – С. 73-82.
2. Стрельников В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. – М.: ИНФРА-М; Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2021. – 112 с.
 3. Селиванов С.С. Основы тренировочного процесса в боксе // Вестник науки Костанайского социально-технического университета имени академика Зулхарнай Алдамжар. – 2016. – № 1. – С. 265-269.
 4. Тактическое мышление боксёра. Методика совершенствования тактических навыков боксёра [Электронный ресурс] // Новости бокса и ММА. – URL: <https://boxinggu.ru/takticheskoe-myishlenie-boksera-metodika-sovershenstvovaniya-takticheskikh-navyikov-boksera> (дата обращения: 08.02.2023).
 5. Москатова А.К. Физиологические и антропогенетические ресурсы персонификации спортивной подготовки // Sciences of Europe. – 2019. – № 42-3 (42). – С. 26-32.
 6. Кузнецов А.С., Владыко Ю.В. Индивидуализация физической подготовки спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – № 17(4). – С. 84-88. – DOI: 10.14526/20704798-2022-17-4-84-88
 7. Крутоус В.В., Махов С.Ю. Совершенствование технико-тактической подготовки боксёров // Автономия личности. – 2021. – № 2 (25). – С. 72-80.
 8. Артемов П.А. Методика совершенствования технической и тактической подготовки боксёров [Электронный ресурс] // Методическая копилка. – URL: <https://kopilka.edu-eao.ru/metodika-sovershenstvovaniya-tehnicheskoy-i-takticheskoy-podgotovki-bokserov/> (дата обращения: 08.02.2023).

9. Славко А.Л. Методологическая основа индивидуализации тренировочного процесса как эффективное средство повышения результативности спортсменов рукопашного боя // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2022. – № 2. – С. 165-168. – DOI: 10.24412/2658-638X-2022-2-165-168
10. Ногина Е.В. Индивидуальная тактическая подготовка как основа формирования спортивного мастерства // StudNet. – 2022. – Т. 5, № 4. – С. 2240-2247.
11. Тарасов Д.С., Марченко А.В. Индивидуальная подготовка единоборцев на основе их психофизиологических особенностей // Вестник науки. – 2022. – Т. 1, № 11 (56). – С. 254-260.
12. Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. Целесообразность индивидуализации подготовки боксёров с различной массой тела на разных этапах многолетней тренировки // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 6. – С. 12-16.
13. Селиванов С.С. Совершенствование системы подготовки боксёров // Вестник науки Костанайского социально-технического университета имени академика Зулхарнай Алдамжар. – 2016. – № 1. – С. 269-274.