

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В РАЗВИТИИ ВИДА СПОРТА

На современном этапе развития бокса отмечены изменения организационных основ проведения соревнований. Увеличивается количество соревнований, которые проводятся по правилам профессионального бокса. Это предъявляет новые требования к системе подготовки боксеров. Сформирована гносеологическая модель совершенствования тренировочного процесса в любительском боксе с учетом новых тенденций. Она представляет парадигму системы совершенствования тренировочного процесса. В ее основе лежит реализация теории периодизации в новых условиях подготовки в боксе. На этом могут быть усовершенствованы компоненты управления тренировочным процессом, уточнены критерии подготовленности боксеров высокой квалификации.

Ключевые слова. Любительский и профессиональный бокс, совершенствование тренировочного процесса, управление тренировочным процессом

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Динамичность системы подготовки, ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета, как общих тенденций развития олимпийского спорта, так и особенностей развития конкретных видов спорта – изменение правил соревнований и условий их проведения, применение нового инвентаря и оборудования, расширение календаря и изменения значимости различных соревнований и т.п. обуславливает актуальность направления совершенствования системы спортивной подготовки [19]. Реализация этого направления является актуальным для современного любительского бокса, где в последнее время происходят значительные структурные изменения соревновательной деятельности, и как следствие подходов к управлению процессом спортивной подготовки. Ключевым элементом этого процесса является сближение форм организации и проведения турниров любительского и профессионального бокса. В настоящее время тренировочный процесс боксеров-любителей, все в большей степени ориентирован на подготовку спортсменов к турниру, который проводится по профессиональным правилам. Это естественным образом влияет на структуру специальной подготовленности боксеров, выбор системы обеспечения и реализации соревновательной деятельности.

Становится необходимым поиск новых методических подходов к организации системы спортивной подготовки и содержанию тренировочного процесса. Очевидно, что обоснование новых подходов строится на основании теоретического анализа и практической реализации научной концепции, в основе которой лежат факторы, которые позволяют модернизировать существующую успешную систему подготовки украинских боксеров, привести ее в соответствие с современными целевыми установками спортивной подготовки.

В течение последних десятилетий развитие бокса было одним из успешных направлений формирования украинского спорта. Этому способствовало совершенствование средств и методов спортивной тренировки, ее периодизации, а также технологий повышения величины тренировочных воздействий и их специфичности [12, 18, 21, 22, 23]. Последний фактор получил наиболее интенсивное развитие в силу активного использования современных компьютерных технологий получения и обработки данных оперативного, текущего и этапного контроля. На основе реализации современных технологий, достигнуты значительные результаты, которые обобщены в ряде работ последнего времени [2, 8, 11, 13, 26, 27].

Одновременно сложилось понимание того, что существующая система подготовки боксеров-любителей высокого класса имеет существенные различия с активно развивающейся системой подготовки спортсменов профессионалов. Становится проблемой положительный перенос накопленного опыта подготовки боксеров-любителей к чемпионату мира и олимпийским играм к системе соревнований в профессиональном боксе.

Можно констатировать, что в связи с новыми тенденциями развития бокса становятся проблемными вопросы практического использования накопленного потенциала специальных знаний. Требуют нового обоснования критерии интерпретации результатов специального контроля и, как следствие, выработки оптимальных средств управления тренировочным процессом.

Становится очевидной необходимость систематизации практического опыта и результатов научных исследований в этом направлении. Они задают основу для проведения специальных исследований с целью определения факторов, которые влияют на совершенствование тренировочного процесса их интеграцию в систему подготовки квалифицированных спортсменов. На основании этого могут быть разработаны новые подходы к модернизации системы подготовки квалифицированных боксеров с учетом современных тенденций развития бокса.

Связь работы с научными планами и темами НИР. Работа будет выполнена согласно сводного плана НИР в области физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г., по теме 2.9. "Индивидуализация тренировочного процесса квалифицированных единоборцев".

Цель работы – обосновать парадигму совершенствования тренировочного процесса в боксе с учетом современных тенденций в развитии вида спорта.

Методы исследования. Анализ специальной литературы и источников сети интернет. Эвристическое моделирование.

Результаты работы. *Проблемы подготовки боксеров на современном этапе развития вида спорта.*

Представленные в литературе технологии совершенствования спортивной подготовки в боксе, как правило, ориентированы на моделирование строго детерминированных форм организации тренировочного процесса и использование определенной системы средств и методов спортивной подготовки [11, 18, 26 и др.]. Использование такого подхода показало свою эффективность в периоды тренировочного процесса, которые направлены на подготовку спортсменов к чемпионатам Европы, мира, олимпийским играм. Многие годы структура этих турниров не изменялась. В связи с этим, хорошо известна структура предстоящей соревновательной деятельности, структура подготовленности, и как следствие, ясны основные стратегические направления совершенствования тренировочного процесса. Одновременно сложилось понимание того, что тенденция к проведению турниров по правилам профессионалов требует учета целого ряда факторов, и как следствие, выдвигает новые требования к подготовке и подготовленности боксеров.

Организация спортивной подготовки в профессиональном боксе носит выраженный индивидуальный характер. Структура соревновательной деятельности диктует высокоспециализированные требования к структуре и уровню специальной выносливости, во многом зависит от реализации индивидуальных возможностей спортсменов. Подготовка к ней носит также высокоиндивидуальный характер, содержание тренировочного процесса во многом зависит от эмпирических знаний тренеров, спортсменов и др. участников системы спортивной подготовки. Как следствие, в специальной литературе знания о подготовке боксеров-профессионалов представлены фрагментарно и не дают системного представления о принципах управления тренировочным процессом профессионалов. Это создает определенные проблемы спортивной подготовки боксеров-любителей при переходе в систему профессионального бокса.

Сформировалось понимание того, что, неадекватный, требованиям современным тенденциям развития бокса, уровень организации тренировочного процесса становится определенной проблемой для эффективного управления спортивной подготовкой боксеров-любителей в целом. В сложившейся ситуации в современном боксе актуальность решения этой проблемы значительно возрастает. Это связано с отчетливой тенденцией увеличения участия боксеров-любителей в профессиональных турнирах.

Динамичные изменения структуры спортивной подготовки в современном боксе привели к возникновению новых требований к совершенствованию спортивной подготовки. Их констатация во многом определяет направленность исследований направленных на совершенствование технологии тренировочного процесса

Требует совершенствования общая комплексная технология управления функциональной, физической и технико-тактической подготовки в боксе. В ее основе лежит учет качественных и количественных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности, внешних и внутренних сторон нагрузки и интеграции этих параметров в процессе формирования специализированной направленности спортивной подготовки в период подготовки к турниру, в том числе по профессиональным правилам.

Требует совершенствования управление специальной выносливостью в боксе. Это требует модернизации критериев нагрузки, формирование специализированной направленности тренировочного процесса на достижение максимальных эффектов тренировочных занятий. Следует четко разграничить тренировочные занятия, которые обеспечивают развитие функциональных возможностей, стимуляцию восстановительных реакций и работоспособности спортсменов. Последние два компонента требуют особого внимания в силу увеличения времени затраченного спортсменом на непосредственную подготовку к соревнованию. Этот подход может быть реализован на основании обобщающих свойств организма характеризующих его реактивность на физические нагрузки. Это позволит оценить динамику изменения состояния спортсменов, определить оптимальные соотношения "доза-эффект" воздействия, и оптимизировать на этой основе процессы утомления–восстановления организма под влиянием физических нагрузок и на этой основе сформировать условия для благоприятного протекания адаптационных процессов.

Представленные выше положения предполагают совершенствование тренировочного процесса в соответствии с требованиями системно-структурного подхода. Такая технология управления включает количественные и качественные показатели модели макроцикла, объединяющей подготовительный и соревновательный период тренировочного процесса, интегрированные в единый цикл подготовки к турниру, поединку. Необходимо учитывать, что такая модель должна иметь выраженную динамичную структуру, которая может быть модифицирована в течение сезона в зависимости от целевых установок соревновательной деятельности и времени отведенного на подготовку к ней. При этом требует раскрытия новых возможностей индивидуализация тренировочного процесса с учетом объективных закономерностей процессов адаптации. При соблюдении общих принципов построения тренировочного процесса этот фактор является обязательным условием при построении тренировочного процесса, особенно в период подготовки к соревновательной деятельности.

Требует анализа структуры соревновательной деятельности. Этот фактор является интегрирующим звеном организации тренировочного процесса. Он предполагает модернизацию функций управления – планирования, моделирования, контроля, отбора и ориентации подчинение этого процесса формированию системы тренировочных воздействий, направленных на развитие компонентов специальной выносливости с учетом новой структуры соревновательной деятельности. Реализация этого направления создает основу для обоснования новых критериев специфичности тренировочных нагрузок. На этой основе будут обоснованы практические методы и нормативная основа для повышения целевой направленности таких средств.

Все это формирует требования к модернизации современной системы подготовки боксеров. Этот процесс, в свою очередь требует обоснования методических основ модернизации современной подготовки в виде спорта с учетом современных тенденций в его развитии. Очевидно, что такого рода комплексное совершенствование системы подготовки в боксе на современном этапе может быть основано на общих методологических принципах организации научных исследований принятых в спорте. Они в свою очередь сформируют теоретические основы совершенствования методической базы вида спорта, укажут направления теоретического анализа и практического внедрения новых разработок в систему подготовки боксеров высокого класса.

Методологические основы совершенствования тренировочного процесса с учетом современных тенденций в развитии вида спорта. Совершенствование современной системы подготовки в боксе, как в любом виде спорта требует наличия конкретной методологической основы исследований. Выбор методологии представляется важным в силу того, что на современном этапе имеют место дискуссии относительно выбора методологической основы проведения исследований в спорте. Предприняты попытки оторвать отдельные положения от общей теории и придать им статус генеральных теорий обеспечивающих реализацию современных технологий. Чаще всего такой подход сам по себе является в лучшем случае одним из способов реализации уже существующих и прошедших этапы научного и практического познания и использования, а в отдельных случаях является переделанными попытками [4, 6]. Как правило, способы реализации такого подхода не включают системные принципы организации тренировочного процесса не только в системе многолетней, но и в годичной подготовке. Указанные подходы не позволяют увязать систему спортивной подготовки не только с существующими принципам тренировочного процесса, но с другими составляющими теории спорта – спортивной педагогикой, биологией спорта, философией спорта. Философская составляющая триады представляется не менее важной, и в определенной степени основополагающей составляющей системы совершенствования спортивной подготовки. Она предполагает формирование парадигмы, которая включает совокупность явных и неявных (и часто не осознаваемых) предпосылок, определяющих научные исследования и признанных на данном этапе развития науки, а также стремится к обоснованию универсального метода принятия эволюционных решений, гносеологической модели эволюционной деятельности. Алгоритм реализации базисных составляющих триады, системы совершенствования тренировочного процесса в боксе представлен на рисунке 1.

Формирование гносеологической модели предполагает реализацию методологии научных исследований принятых в теории спорта с учетом целевых установок спортивной подготовки в современном боксе. В качестве общеметодологических принципов приняты положения теории функциональных систем П.К. Анохина [1] и теории физиологической адаптации к физическим нагрузкам Н.А. Бернштейна, Ф.З. Меерсона [3, 15]. В качестве прикладных методологических основ использовались системные принципы теории спорта [19, 20], теории периодизации [14, 20], медико-биологические основы подготовки спортсменов [16, 25, 28].

Принятые методологические основы подчинены научному обоснованию технологии тренировочного процесса в боксе в соответствии с общими принципами управленческих операций, принятых в теории спорта. За основу приняты общие принципы управления спортивной подготовкой. Они включают систематизацию данных структуры тренировочной и соревновательной деятельности, количественных и качественных характеристик функциональной, физической, технико-тактической подготовленности и совершенствование на этой основе режимов тренировочных нагрузок, специализированных циклов подготовки во взаимосвязи с высоким спортивным результатом.

Реализация этого подхода связано с совершенствованием системы управления, которая предполагает модернизацию методов оперативного, текущего и этапного планирования, контроля, моделирования тренировочного процесса. При этом важной составляющей этого процесса является обоснование принципов взаимодействия и интеграции компонентов управления в динамичных условиях спортивной подготовки.

Методические основы модернизации современной системы бокса с учетом современных тенденций в развитии вида спорта. Научно обоснованных методических рекомендаций, которые позволяют повысить уровень специальной подготовленности боксеров, получивших статус профессионалов недостаточно. В основу решения этой проблемы могут быть положены системные принципы теории спорта, которые позволят устранить несоответствие объема, величины и интенсивности тренировочной работы, напряженности и вариативности соревновательной деятельности в современном боксе. Реализация этого подхода основана на применении системных принципов теории периодизации тренировочного процесса [20]. На этом может быть сформирована оптимальная (для конкретного спортсмена) структура тренировочного процесса в зависимости от длительности календаря и количества престижных турниров в течение года.

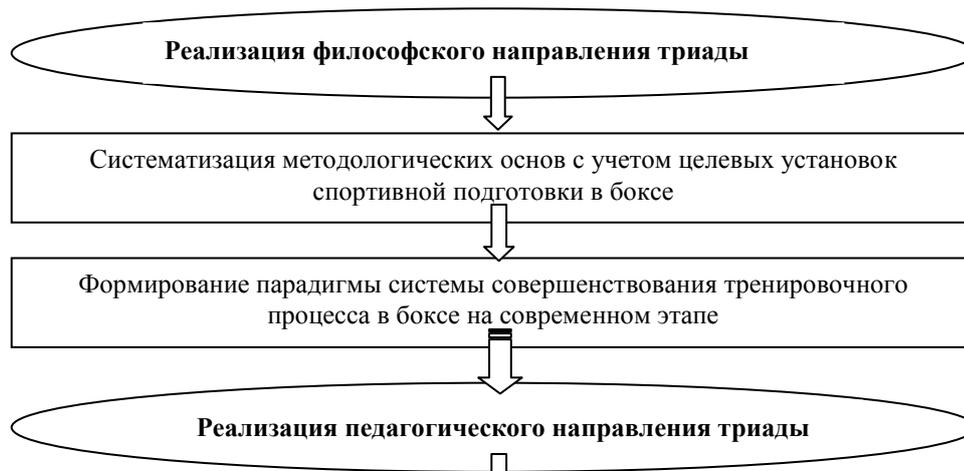


Рис. 1. Алгоритм реализации базисных составляющих триады (гносеологическая модель) системы совершенствования тренировочного процесса в боксе

Существенным подспорьем в этом процессе является учет биологических закономерностей биологической адаптации организма в макро, мезо и микроциклов подготовки. Если предположить, что одной из целевых установок совершенствования системы подготовки в боксе является определение пути реализации имеющегося двигательного и функционального потенциала в вариативных условиях спортивной подготовки, то ключевым направлением специального анализа является изучение реактивных свойств организма боксеров. В практике спорта эти свойства проявляются в способности организма спортсмена быстро, адекватно и в полной мере реагировать на нагрузку. Реализация этого универсального критерия функциональной и специальной подготовленности имеет значение в динамичных, часто меняющихся условиях спортивной подготовки. Основание для реализации такого подхода служат фундаментальные исследования в области спортивной физиологии и теории спорта [10, 17].

Их результаты позволяют:

- выбрать режимы двигательной деятельности, которые отличаются высокой чувствительностью к гипоксии и гиперкапнии, состояния, которые являются стимулами к развитию сторон функциональной подготовленности спортсменов [17];
- гармонизировать процессы утомления и восстановления в структурных образованиях тренировочного процесса [28];
- оптимизировать соотношение "доза-эффект" физических нагрузок, что позволяет выбрать наиболее стимулирующие средства, которые обеспечивают наиболее полную реализацию двигательного потенциала спортсменов [9]

Использование подходов к оптимизации физиологической реактивности позволили гармонизировать объем и интенсивность, величину и направленность тренировочных нагрузок, увеличить ее специализированный характер в легкой атлетике [7], в академической гребле [10], велосипедном спорте [5], плавании [24] и другие. Все это позволило повысить эффективность управления спортивной подготовкой с учетом ее системообразующего фактора – спортивного результата. Во многом это произошло благодаря совершенствованию на этой основе функций планирования, контроля, отбора, моделирования, системы тренировочных воздействий, как завершающего интегрирующего звена системы управления спортивной подготовкой. Есть все основания полагать, что на этой методической основе может быть увеличена эффективность тренировочного процесса в динамичных условиях спортивной подготовки боксеров.

Выводы. 1. На современном этапе развития бокса отмечены изменения организационных основ проведения соревнований. Изменилась структура календаря. Увеличилось количество престижных турниров, большинство из которых проводится по правилам спортсменов-профессионалов. Изменения структуры соревнований естественным образом повлияло на изменение структуры подготовки к каждому из

турниров. Это требует модификации принципов теории спорта с учетом новых условий подготовки квалифицированных боксеров на современном этапе.

2. Сформированы предпосылки для совершенствования тренировочного процесса боксеров с учетом современных тенденций в развитии вида спорта. Они основаны на систематизации методологических подходов к обеспечению научных исследований в спорте, обобщению данных методологии исследований в ведущих областях спортивной науки, в частности в теории периодизации и биологических основ спортивной подготовки. На этой основе сформирована парадигма, в основе которой лежит гносеологическая модель совершенствования тренировочного процесса в боксе.

3. Гносеологическая модель системы совершенствования тренировочного процесса в боксе включает реализацию трех направлений триады теории спорта – философии, педагогики и биологии спорта:

– Реализация философского направления триады. Систематизация методологических основ с учетом целевых установок спортивной подготовки в боксе. Формирование парадигмы системы совершенствования тренировочного процесса в боксе на современном этапе

– Реализация педагогического направления триады. Применение системных принципов теории спорта, ее теории периодизации. Модификация системы планирования, моделирования, контроля и др. средств и методов управления тренировочным процессом с учетом целевых установок современной подготовки в боксе

– Реализация биологического направления триады. Систематизация информации о биологических составляющих структуры специальной выносливости боксеров. Обоснование информативных критериев подготовленности обеспечивающих способность организма быстро, адекватно и в полной мере, т.е. реактивно реагировать на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Использованные источники

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем / Анохин П.К. – Москва: Наука, 1978. – 400 с.
2. Баранов Д. В. Эффективность применения подводящих упражнений на этапе совершенствования технико-тактического мастерства боксеров: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / Д. В. Баранов. – Тула, 2004. – 23 с.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н.А. – Москва: Медицина, 1966. – 349 с.
4. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. А.П. Бондарчук – Киев: Олимпийская литература. – 2005. – 302 с.
5. Булатова М.М. Организация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения спортсменов /на материале велосипедного спорта: автореф. дис. ... кандидата пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / М.М. Булатова. – Киев, 1984. – 50 с.
6. Верхошанский на пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №2. С. 76–80
7. Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В.Е. Виноградов. – Киев: НПФ "Славутич-Дельфин", 2009. – 367 с.
8. Гаськов А. В. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2004. – 112 с.
9. Дорошенко Э. Ю. Технология совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных футболистов в микроциклах соревновательного периода // Физическое воспитание студентов / Э. Ю. Дорошенко. – 2012. – № 4. – С. 47 – 54.
10. Дьяченко А. Ю. Специальная выносливость квалифицированных спортсменов в академической гребле / А. Ю. Дьяченко. – Киев: НПФ "Славутич-Дельфин", 2004. – 338 с.
11. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В. А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
12. Кличко В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / В. Кличко, М. Савчин // Наука в олимпийском спорте, 2000. – № 2. – С. 23-30.
13. Колесник И.С. Программа индивидуальной самостоятельной подготовки боксеров 15-17 лет / И.С. Колесник. – Ульяновск, 2010. – 74 с.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
15. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф.З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов. – Москва: Наука, 1986. – С. 10-76.
16. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
17. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / Мищенко В.С., Лысенко Е.Н., Виноградов В.Е. – Киев: Науковий світ, 2007. – 351 с.
18. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.: Олимп. лит., 2011. – 272 с.

19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
20. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
21. Рибачок Р. Позатренувальні засоби стимуляції спеціальної витривалості кваліфікованих боксерів / Р. Рибачок // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14: у 4-х т. – Л., 2010. – Т. 1. – С. 256-261.
22. Савчин М. Компютеризація хронодинамометричних вимірів в ударних одноборствах / М. Савчин, Я. Сколоздра, Б. Михалик, Т. Залуцька // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т.1 – С. 307-314.
23. Савчин М.П. Динамика специальной работоспособности боксера сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле / М. П. Савчин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 55-63.
24. Сиверский Д. Е. Дозирование однонаправленных тренировочных нагрузок в микроциклах тренировки квалифицированных пловцов на основании контроля физиологической реактивности: дис. ... кандидата пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / Д.Е. Сиверский. – Киев, 1990. – С. 51-60. – 188-190.
25. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 85-105, 132-143, 149-215.
26. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксеров / В. И. Филимонов. – М.: ИИНСАН, 2009. – 480 с.
27. Щербаков С. И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С. Наумов, В. А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. – М.: ФОН, 2000. – С. 61-65.
28. Mischenko V. Physiology del deportista / V. Mischenko, V. Monogarov // Editorial Paidotribo. – 1995. – 328p.

Kiprich S.V.

THEORETICAL BACKGROUND OF PERFECTION TRAINING PROCESS OF BOXERS IN VIEW OF MODERN TRENDS IN DEVELOPMENT SPORT

At the present stage of boxing development the changes of organizational bases of carrying out competitions are noted. The number of competitions which are held by rules of professional boxing increases. It produces new demands to boxers' preparation system. The gnoseological model of training process improvement in amateur boxing taking into account new tendencies is created. It represents a paradigm of training process improvement system. In its basis underlies the implementation of the theory of a per iodization in new conditions of preparation in boxing. The management components of training process can be improved by it, the criteria of high qualified boxers' readiness are specified.

Key words: *Amateur and professional boxing, training process improvement, training process management.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2013 р.

