ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРА

С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина

По мнению авторов, изучающих проблемы теории спорта, стремление к достижению наиболее высоких спортивных результатов является специфической чертой спорта как уникального и многогранного социального феномена [26, 16, 18, 19, 12, 13, 14, 24, 5, 23, 6, 1, 2, 10, 20, 15].

Соответственно, высокая плотность результатов на крупнейших соревнованиях, коммерциализация и значительное повышение конкуренции увеличивает физическую и психологическую напряженность соревновательной борьбы и подготовки спортсмена к ней [9].

Стратегия многолетней подготовки предусматривает преимущественное развитие отдельных сторон подготовленности спортсменов на каждом из этапов и достижение конкретных спортивных результатов. Соответственно, интенсификация тренировочного процесса должна осуществляться по 10-ти основным направлениям [25]. В их числе:

• планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла;

• своевременная узкая спортивная специализация, находящаяся в соответствии с границами этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей;

• постепенное, из года в год, увеличение общего количества тренировочных занятий в микроциклах;

• планомерное увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками;

• планомерное увеличение в тренировочном процессе количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма;

• широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту показателей специальной выносливости, а также значительное расширение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования;

• увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к предполагаемой соревновательной деятельности;

• увеличение общего количества основных соревнований, отличающихся высоким психологическим накалом, жесткой конкуренцией;

• постепенное введение дополнительных средств, стимулирующих работоспособность, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок, увеличивающих реакцию организма на нагрузки;

• планомерное увеличение психической напряженности в тренировочном процессе, создание микроклимата соревнований и жесткой конкуренции в каждом занятии.

Однако, по мнению авторов, среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают не столько собственно-

тренировочные средства, сколько различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности [11, 17, 21, 12, 13, 14, 2, 8, 22].

Однако, на наш взгляд, ощущается острая необходимость в минимизации как временных затрат, так и расхода ресурсов организма спортсмена при реализации тренировочной программы. Именно это определяет актуальность, теоретическую и практическую значимость проблемы выбора спортивно важных координационных способностей боксера в соответствии со спецификой вида спорта.

Анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы показывает, что в настоящее время существуют различные взгляды на развитие координационных способностей в процессе подготовки спортсменов. Одни авторы предлагают развитие интегрировано осуществлять в ходе технической подготовки. Другие считают, что воздействие на координационные способности сводится ни к одной из сторон подготовки, а составляет одну из стержневых основ ее содержания. Третьи продолжают рассматривать место координационной тренировки через призму развития ловкости в системе физической подготовки. Наконец, ряд ученых и тренеров убеждены в необходимости выделения координационной подготовки в качестве самостоятельного и важнейшего раздела подготовки спортсмена, которому присущи определенные задачи, средства и методы развития КС в том или ином виде спорта.

В специальной литературе, освещающей вопросы подготовки боксеров, проблеме выбора необходимых координационных способностей в соответствии со спецификой вида спорта, не уделяется достаточного внимания. Так, В.И. Филимонов [27], приводя данные исследований, проведенных с целью выявления спортивно важных качеств боксеров, определяющих эффективность их соревновательной деятельности, отмечает, что авторами, на основании факторного анализа, выявлена различная структура подготовленности боксеров высокой квалификации. Наиболее существенными факторами (по Г.В. Кургузову – ссылка по В.И. Филимонову [27]) являются:

1. Специальная скоростно-силовая подготовленность
2. Специальная скоростная подготовленность
3. Специальная силовая подготовленность
4. Общая физическая подготовленность.

В результате исследования Г.В. Руденко, О.В. Костромина и Н.Д. Сигова (ссылка по В.И. Филимонову [27]) выявлены следующие факторы:

1. Специальная физическая подготовленность
2. Психическая подготовленность
3. Общая физическая подготовленность
4. Оперативное мышление, реакции выбора, переключения и распределения внимания.

В.И. Филимонов [27] при рассмотрении проблем общей физической и специальной подготовки в боксе уделяет внимание вопросам силовой подготовки, скоростной подготовки, выносливости. При исследовании биомеханических и биодинамических движений боксера, автор исходит из следующих положений:

- прямые удары правой (задней) рукой в боксе характеризуются плав-

ным, последовательным включением мышечных звеньев ног, корпуса и пояса верхних конечностей, направленных снизу вверх;

- удары в боксе относятся к разряду ударных взаимодействий, время контакта с целью у которых не бесконечно малая величина, а имеется некоторый ее оптимум при выполнении различных ударов;

- эффективность боксерских ударов во многом зависит от жесткости кинематической цепи в целом и непосредственного «ударника» в частности, а также величины присоединенной массы и работы сил в период ударного взаимодействия (за время контакта);

- основной двигательной задачей в боксе является выполнение ударов точно, с наивысшей скоростью и силой, при этом механизм ударного взаимодействия при нанесении ударов с разной тактической направленностью будет различен.

Очевидно, что для реализации этих положений, боксер должен обладать определенным уровнем координационных способностей. Однако вопросы, касающиеся координационной подготовки, В.И. Филимонов [27] не рассматривает. Вместе с тем, в разделе «Совершенствование методики обучения технике бокса путем расширения зрительных восприятий», автор предлагает методику обучения технике бокса, раскрывающую биомеханические закономерности основных движений и обеспечивающую осознанное и целенаправленное внимание занимающихся на процессе обучения. Ее суть заключается в том, с помощью набора четких ориентиров и указаний последовательности выполнения двигательных заданий обучаемый значительно быстрее осваивает технику движения. Под зрительными восприятиями В.И. Филимонов [27] понимает стенды с учебными фотоизображениями 60-ти основных положений: ударов, защит, передвижений и комбинаций с подробными пояснительными текстами о биодинамике движения, формирующими у занимающихся дополнительные зрительно-моторные представления. Результаты эксперимента, полученные автором, по его мнению, продемонстрировали эффективность предложенной методики.

По всей видимости, для определения роли и места координационной подготовки целесообразно, прежде всего, проанализировать содержание соревновательного упражнения боксеров с позиции теории о многоуровневой системе управления движениями Н.А. Бернштейна [3], который в своей работе «О построении движений» высказал предположение о наличии пяти уровней построения движений, каждый из которых связан с выполнением определенного класса двигательных действий.

Не имея возможности в рамках данной работы останавливаться на раскрытии сущности различных уровней построения движений, перечислим основные группы движений, регулируемых тем или иным уровнем.

Уровень А (тонуса) – обеспечивает движения, связанные с удержанием определенной позы в фазе полета (соскоки со снарядов, прыжки в воду, прыжки на лыжах, прыжки на коньках). Кроме того, этот уровень является непременным фоновым участником для осуществления любых двигательных актов.

Уровень В (мышечно-суставных увязок)– обеспечивает движения, связанные с преодолением реактивных сил, путем их использования в качестве внешней даровой силы; с обеспечением временной ритмической согласован-

ности движений всех звеньев тела; с точным воспроизведением одного и того же пространственного и ритмического рисунка движения.

Уровень С (пространства) - обеспечивает: локомоции (циклического и нециклического типа) с простейшими приспособлениями, с перемещениями вещей; движения всего тела в пространстве не связанные с перемещениями с одного на другое место (упражнения на брусьях, перекладине, кольцах, кувырки, сальто и т.п.); точные, целенаправленные движения рук (и других органов) в пространстве; силовые движения с преодолением сопротивлений; баллистические и ударные движения (с установкой на меткость или на силу); движения прицеливания, подражания и передразнивания.

Уровень Д (действий) – обеспечивает двигательные акты, представляющие собой не отдельные движения, а такую совокупность последовательных разнородных движений, каждое из которых приобретает свое (вспомогательное) значение лишь в общей системе решения смысловой задачи в целом. Кроме того, и сам человек в физических упражнениях может явиться объектом смыслового действия над ним. К типичным физическим упражнениям, обеспечиваемым уровнем Д, относятся единоборства и спортивные командные игры.

В связи с тем, что движения, регламентированные уровнем Е (речь, письмо и т.п.), не требуют целенаправленных воздействий средствами физической культуры, и совершенствуются в рамках других учебных дисциплин, в данной работе они рассмотрены не будут.

Представляется целесообразным определить, какой уровень построения движений управляет ударами в боксе. Согласно теории о многоуровневой системе управления движениями Н.А. Бернштейна [3], элементы соревновательного упражнения в боксе (в частности, удары) могут быть отнесены к уровню «Д». Однако анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам подготовки боксеров, показывает, что в теории и практике подготовки боксеров изложенное выше положение не принимается во внимание. Так, по мнению В.И. Филимонова [27], в боксе имеют место две разновидности баллистических ударов (с предударным торможением и без него), а также небаллистические «скоростно-силовые» удары, которые некоторые авторы называют «напряженными» или «фиксированными» (A.W Hubbard, 1960 – ссылка по В.И. Филимонову [27]). Удары, отнесенные к небаллистическим «скоростно-силовым», согласно раскрытой выше сущности различных уровней построения движений, в качестве ведущего - управляются уровнем В. В этом случае существенно обедняется арсенал технико-тактической подготовленности боксеров, что, в свою очередь, снижает эффективность соревновательной деятельности. Это связано с тем, что слабость уровня В заключается не в качестве или недостаточном богатстве его афферентаций, а в их односторонности. Ему не хватает дистантных рецепторов и их синтеза, ведущего к овладению внешним пространством. Хотя, по мнению Н.А. Бернштейна [4], за таламо-паллидарной системой числятся три важнейших координационных качества – во-первых, приспособленность к обширным мышечным синергиям, т.е. способность вести координированные движения всего тела, вовлекающие в согласованную работу многие десятки мышц; во-вторых, стройно и налажено вести движения во времени, т.е. формировать ритмическую структуру движения; в-третьих, формировать динамически устойчивые формы, так называемые, ди-

намически устойчивые движения.

В свою очередь, разновидности, так называемых, баллистических ударов (с предударным торможением и без него), согласно классификации, предложенной В.И. Филимоновым [27], могут быть условно отнесены к уровню С. Условность данного предположения обусловлена тем, что при отнесении данной категории ударов к группе баллистических, автор в недостаточной мере учитывает специфику двигательной задачи удара, или, так называемую, смысловую цель движения. На наш взгляд, следует различать традиционно баллистические движения – метания, и движения, сходные с ними по своему внешнему оформлению, но резко отличающиеся по уровневому составу – удары в боксе, так как эти группы движений связаны с различными афферентациями. Метания осуществляется под контролем сложной синтетической афферентационной системы «зрительно-пространственного поля», а при выполнении ударов в боксе ведущей афферентационной системой является представление о предмете, апперцепция предмета, осмысление его формы и значения, дающее активный результат в виде действия или серии действий, направленных к целесообразному манипулированию предметом (под предметом манипуляции в данном случае следует понимать противника).

Важно учитывать, что каждая двигательная задача находит себе, в зависимости от своего содержания и смысловой структуры, тот или иной уровень, иначе говоря, тот или иной сенсорный синтез, который наиболее адекватен по качеству и составу образующих его афферентаций и по принципу их синтетического объединения требующемуся решению этой задачи. То есть, за счет изменения формулировки двигательного задания возможно переключение исполняемого движения на тот или другой уровень [4]. Кроме того, заслуживает внимания тот факт, что во всяком движении, по мнению автора, какова бы не была его абсолютная уровневая высота, осознается один только его ведущий уровень, и только те из коррекций, которые ведутся непосредственно на нем самом. И степень осознаваемости, и степень произвольности растут с переходом по уровням снизу вверх.

Следовательно, если на этапах начальной и предварительной базовой подготовки в качестве ведущего использовать уровень В или С, это лишит спортсмена в дальнейшем (на этапах специализированной базовой подготовки, максимальной реализации индивидуальных возможностей и этапе сохранения достижений) перспективы владения соревновательным упражнением (т.е. техникой ударов) в рамках уровня Д.

Возвращаясь к обсуждению проблемы координационной подготовки, можно предположить, что каждый уровень построения движений обеспечивается специфическими именно для него координационными способностями, под которыми понимается совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обусловливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции в рамках определенного уровня построения движений [7].

На основе вышеизложенного, предполагается, что использование, в качестве средств координационной подготовки боксеров, двигательных действий, управляемых ведущим уровнем Д и низлежащими С и В, и, в определенной мере А, позволит интенсифицировать тренировочный процесс за счет раз-

вития спортивно важных координационных способностей боксеров.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и диссоциации / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 10. – С. 2-7.

2. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40.

3. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н. А. Бернштейн ; Центр. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.: ил.

4. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды / Под ред. В.П. Зинченко. – 2-е изд., - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2004. – 688 с. – (Серия «Психологи России»).

5. Визитей, Н.Н. Физическая культура и спорт как социальное явление : философские очерки / Н. Н. Визитей ; Кишинев. гос. пед. ин-т им. И. Крянгэ; отв. ред. П.С. Степовой. – Кишинев: "Штиинца", 1986. – 162 с.

6. Выдрин, В.М. Теория физической культуры : (культуроведческий аспект) : учеб. пособие / В. М. Выдрин ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1988. – 43 с.

7. Двейрина, О.А. Проблемы классификации координационных способностей // Физическая культура как вид культуры / Межвузовский сборник научных трудов/ Под ред. Р. Г. Гостева, В. М. Выдрина, Л. И. Лубышевой, А. В. Лотоненко. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2003. – С. 110-115

8. Журавлева, А.И. Спортивная медицина и лечебная физкультура: руководство для врачей / А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1999. – 432 с.: ил.

9. Курамшин, Ю.Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного анализа: монография / Ю. Ф. Курамшин ; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2-е изд., доп. – СПб. : Изд-во Рос. гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена, 2002. – 147с. : ил.

10. Курамшин, Ю.Ф. Теория спортивных достижений как относительно самостоятельная область знаний о спорте / Ю. Ф. Курамшин

// Современные проблемы теории и практики физической культуры: сб. науч. тр. / Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1997. – С. 113-115.

11. Лаптев, А.П. Руководство к практическим занятиям по гигиене: (пособие для ин-тов физ. культуры) / А. П. Лаптев, И. Н. Малышева. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 176 с.: ил.

12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта : учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. / Л. П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304с.: рис., табл.

13. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.: ил.

14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : (общие основы теории и методики физ. воспитания ; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.: ил.

15. Николаев, Ю.М. Теоретико-методические основы физической культуры в преддверии XXI века / Ю. М. Николаев; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1998. – 217 с.

16. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 477 с.: ил.

17. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

18. Пономарев, Н.И. Спорт как социальное и педагогическое явление: (метод. указания для фак-тов повышения квалификации) / Н. И. Пономарев; Комитет по физ. культуре и спорту при Совете Министров РСФСР, Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1984. – 18 с.

19. Пономарев, Н.И. Спорт – феномен культуры: лекция / Н. И. Пономарев; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1987. – 23 с.

20. Починкин, А.В. К вопросу об эволюции состязательной деятельности человека / А. В. Починкин // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 5. – С. 21-22.

21. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Родионов Альберт Вячеславович ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1990. – 46 с.

22. Сейфулла, Р.Д. Фармакологический мониторинг работоспособности спортсменов / Р. Д. Сейфулла, А. П. Азизов // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 3. – С. 20.

23. Спорт в современном обществе / под ред. В.М. Выдрина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 272 с.

24. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры. Т. 2 / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д.Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.: ил.

25. Теория спорта : учеб. для студентов ин-тов физ. культуры / под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 424 с.: ил.

26. Тер-Ованесян, А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание / А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.

27. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования – М.: «ИНСАН», 2001, - 400 с.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО МОДУЛЯ НЕПРЕРЫВНОГО ПРАВОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ

И.В. Бучин

Модуль — это укрупненная, по сравнению с традиционной темой, единица содержания и процесса обучения, логически завершенный блок. Расчле-