

hydrodynamic force coefficient in different swimming strokes at maximal velocity”, *Journal of Biomechanics*, 25, pp. 311–318.

7. Pendergast, D.R., Capelli, C., Craig, A.B., di Prampero, P.E., Minetti, A.E.; Mollendorf, J., Termin, I.I. & Zamparo, P. (2006), “Biophysics in swimming”, *In: Biomechanics and Medicine in Swimming X*, J.P. Vilas-Boas, F. Alves & A. Marques (Eds.), pp. 185-189, Portuguese Journal of Sport Science, Porto.

**Контактная информация:** alex.aquatics@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 28.07.2014.*

УДК 796.83

**КОМПЛЕКС РАБОТЫ НА «ФИГУРАХ» И «МОДУЛЯХ» КАК СРЕДСТВО И МЕТОД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ**

*Виктор Владимирович Лисицын, заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса, судья международной категории, главный тренер сборной команды России по боксу (женщины), Москва*

**Аннотация**

Наиболее слабое звено современной системы подготовки женщин-боксеров в спорте высших достижений – уровень специальной подготовки. Решению этой проблемы может способствовать разработанный и внедренный в практику деятельности сборной команды России комплекс работы на «фигурах» и «модулях» как наиболее оптимальное средство и метод повышения технико-тактического мастерства спортсменов. Фундаментом проектирования модели целенаправленного развития специально физических качеств женщин-боксеров выступали такие организационно-методические критерии, как: характер, количество и время выполнения заданий; темп и последовательность проведения упражнений; преемственность и непрерывность в смене заданий; следование принципу «от простого к сложному»; выделение периодов отдыха и восстановления. Педагогический эксперимент обосновал необходимость перехода от традиционных средств подготовки спортсменов к инновационной технологии, применяемой на разных этапах и периодах учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** бокс, техника, тактика, «школа бокса», мастерство, подготовка, комплекс, «фигуры», «модули», метод, навыки и умения.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.07.113.p113-123**

**WORK COMPLEX ON "FIGURES" AND "MODULES" AS MEANS AND METHOD OF IMPROVEMENT OF THE TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF THE HIGH QUALIFICATION FEMALE-BOXERS**

*Victor Vladimirovich Lisitsyn, the honored trainer of Russia, master of sports of the international class, judge of the international category, head coach of the national team of Russia on boxing (women), Moscow*

**Annotation**

The weakest link of the modern system of the female boxers training in an elite sport – level of special training. The complex of work on the "figures" and "modules", developed and put into practice of the activities of the national team of Russia as the best means and methods for increasing the technical and tactical skills of the athletes contributes to the solution of this problem. Main organizational-methodological criteria, such as the nature, quantity and performance of their tasks; the pace and sequence of exercises; succession and continuity in tasks changing; the principle "from simple to complex", the allocation of periods for the rest and recovery became the foundation of the model design of the specifically targeted development of the physical qualities of the female-boxers. Pedagogical experiment proved the need in transition from the traditional means of training of sportswomen to the innovative technology applied at different stages and the periods of educational and training process.

**Keywords:** boxing, equipment, tactics, "boxing school", skill, training, complex, "figures", "modules", method, skills and abilities.

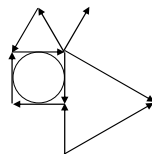
Достаточно высокая способность женщин-боксеров к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок длительной и особенно экстремальной продолжительности дает возможность целесообразного выбора оптимальных технологий и стратегий многолетней подготовки спортсменок высокого класса, а построение их тренировочного процесса в макро-, мезо- и микроциклах позволяет реализовать задачи совершенствования технико-тактического мастерства и проведения эффективной соревновательной деятельности.

Степень спортивного мастерства женщин-боксеров характеризуется богатым технико-тактическим арсеналом, высоким уровнем общего и специального физического развития и эмоционально-волевых качеств: владеть разнообразными приемами и средствами в сложных ситуациях поединка – в условиях противодействия более искусному партнеру, обладать гибким мышлением и умением быстрого реагирования и прогнозирования боя.

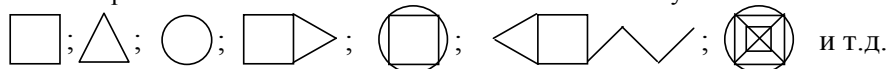
Решение этой задачи во многом стало возможным благодаря разработке и внедрению в учебно-тренировочный процесс комплекса работы на «фигурах» и «блоках» как инновационного средства и метода совершенствования технико-тактической подготовки. Комплекс состоит из целого ряда заданий, способствующих целенаправленному развитию и совершенствованию технико-тактических навыков и умений, особенно в части передвижений, ударов, защит и проведения эффективных атак, а также дальнейшего развития специальных и физических качеств. Известно, что спортивные навыки в ходе тренировок формируются по механизму условных рефлексов на основе присущих человеку врождённых способностей к движению. Двигательная память является одним из подразделений памяти человека, и усвоение движений происходит подобно заучиванию таблицы умножения, т.е. путём многократных повторений. Причем, многократные повторения технико-тактических действий, на наш взгляд, целесообразно проводить в «школе бокса», а не в упражнениях с партнёром, поскольку время боевой практики в перчатках должно быть ограниченным – спортсменки и так получают большие нервные и психические нагрузки. Одна из задач подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров – усвоение и совершенствование определённых технико-тактических навыков, позволяющих широко, без излишних физических и временных затрат применять их исходя из поставленных условных и боевых задач.

Обозначим наиболее важные моменты работы спортсменок на «фигурах» и «модулях» – важнейших составляющих «школы бокса».

**Работа на «фигурах»** выполняется женщинами-боксерами на представляемых или рисуемых на полу геометрических фигурах. Если проследить за передвижениями спортсменок в бою и спроектировать их на плоскость, то в результате образуется сложный рисунок, в котором присутствуют элементы круга, квадрата, треугольника и т.д., как например:



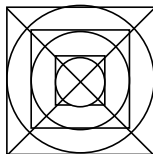
Это значит, что женщины-боксеры неосознанно выполняют в поединке работу как бы на «фигуре», выбор которой определяется в зависимости от поставленной перед ними задачи по совершенствованию технико-тактических навыков и умений.



«Фигура» – отправная точка: откуда начинается комбинация, там она и заканчивается в положении боевая стойка. Это условие не позволяет им расслабляться и переключо-

чать свое внимание на другие объекты и субъекты, что качественно сказывается на их готовности к боевым действиям.

Для рациональной подготовки спортсменов предлагаем использовать сложную фигуру, в которой присутствуют как менее, так и более трудные варианты набора фигур, например, круг, в квадрате – квадрат, в квадрате – треугольник и др.



Суть работы на «фигурах» – научить женщин-боксёров эффективно маневрировать по рингу: чтобы они могли представить и проследить за положением ног от начала и до конца технико-тактического приёма, который ими совершенствуется.

Именно работа на «фигуре» позволяет сконцентрировать весь арсенал боксёрских движений, особенно в направлении техники, делать это качественно, в больших объёмах, доводя их до автоматизма.

Согласно принципу «от простого к сложному», работа на «фигуре» позволяет выполнять задания от достаточно простых до очень сложных комбинаций на большой скорости, нигде не ошибаясь.

Если любое боксёрское движение – шаг (или защита, или удар) представить как одно движение, то на «фигуре» можно выполнять от одного до 1000 движений, включая различные атаки, защиты и удары. В зависимости от задания рисуется «фигура», усложняется задание, усложняется и «фигура».

Например, к квадрату подрисовывается треугольник; после усвоения задания на «фигуре квадрат-треугольник», следует перейти к более трудному заданию на «фигуре квадрат-треугольник, вписанные в круг» и т.д.

Главное, чтобы все действия выполнялись без остановок (не было простоя), тогда складывается возможность переключения с одного задания на другое и вырабатывается автоматизм выполнения упражнений, многократное повторение которых качественно влияет на закрепление техники движения и тактических действий.

Правильная постановка ног на фигуре – это основа для выполнения таких технических приемов, как защита, передвижения, удары и различные комбинации. Причем все двигательные навыки отрабатываются в зависимости от действий предполагаемого соперника.

Чтобы понять, каким образом можно освоить технико-тактические приемы на «фигуре» в максимально полном объеме, необходимо технику и тактику разделить на звенья и рассматривать их в подготовке как одну непрерывную цепь, нить.

Техника: передвижения – удары – защиты.

Тактика: атаки – контратаки – ближний бой.

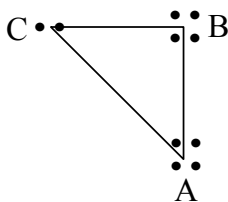
Важная деталь в обучении работе на «фигуре» заключается в том, чтобы любые двигательные действия (шаг, защита, удар) рассматривались как одно движение. Если удар производится одновременно с шагом – это одно движение. Если исполняется один шаг, а потом производится один удар, то это уже два движения.

Цель работы на «фигурах» состоит в выполнении определенного количества технических действий в зависимости от тактических соображений.

В боксе наиважнейшим является обучение передвижениям по рингу. Поэтому первое звено цепи работы на «фигуре» начинается с передвижений ногами, которые производятся в боевой или фронтальной стойке.

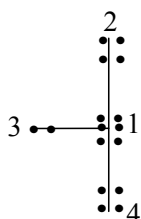
Например, совершенствование передвижения челнок следует начать с использования «фигуры треугольник», поскольку на ней можно двигаться не только в боевых стой-

как меняя их, но и во фронтальной стойке (исходное положение – угол А; крупные точки – положение ног):



- челнок в боевой стойке из угла А в угол В;
- обратно в угол А;
- из угла А в угол С в положение фронтальной стойки;
- из угла С в угол В во фронтальной стойке;
- из угла В в угол А в стойке «левша»;
- из угла А в угол В в стойке «левша»;
- из угла В в угол С во фронтальной стойке;
- из угла С в угол А в стойку «правша».

Передвижение челнок можно успешно совершенствовать и на «фигуре полукрест» (исходное положение – точка 1):

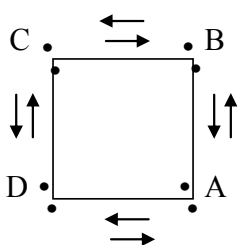


- в боевой стойке «правша» из точки 1 в точку 2;
- из точки 2 в точку 1;
- третье и четвертое движение совершаются как первое и второе;
- во фронтальной стойке из точки 1 в точку 4;
- из точки 4 в точку 1;
- седьмое и восьмое движения совершаются как пятое и шестое;
- в стойке «левша» из точки 1 в точку 3;
- из точки 3 в точку 1;
- одиннадцатое и двенадцатое движения совершаются как девятое и десятое.

В количественном отношении используется сколько угодно раз любая из сторон «фигуры». В данном случае взят оптимальный вариант в разных стойках, исключая остановки и паузы. Однако для обучения и совершенствования передвижения челнок можно придумать и применять и другие «фигуры».

В процессе освоения и совершенствования технического арсенала женщин-боксеров при работе на «фигурах» автоматически задействуются и тактические приемы: атака вперед, атака на отходе и повторная атака. Однако тактика включает в себя и такие тактические варианты, как контратака, встречная атака, финт-атака и ближний бой.

Так, финт-атака – сложный тактический прием. Он состоит из финт – атаки вперед, финт – атаки на отходе, финт – контратаки, финт – встречной атаки и выполняется на «фигуре квадрат»:



- угол А – финт, одноударная атака вперед;
  - угол В – финт, защита, одноударная контратака в угол С;
  - угол С – финт, одноударная атака на отходе;
  - угол D – финт, встречная атака в угол А.
- Все те же самые действия в другую сторону.  
По той же схеме к финту добавляется двух, трех и четырехударные комбинации.

**Работа на «модулях»** в «школе бокса» – вторая часть процесса подготовки высококвалифицированных спортсменов. Для более эффективного усвоения всего комплекса боксёрских приёмов и навыков очень важен перенос работы на «фигуре» на работу на «модулях». В практике женского бокса «модуль» служит главным образом средством и методом совершенствования технико-тактического мастерства с партнером.

«Модуль» – функционально и конструктивно оформленная, самостоятельная часть системы подготовки женщин-боксеров. Модулировать – значит изменять, преобразовы-

вать, совершенствовать: чем больше комбинаций, тем больше возможностей использования различных навыков.

Работая в парах (отработка комбинаций, условные бои, спарринги) над повышением уровня технико-тактического мастерства, спортсменки недостаточно в количественном отношении выполняют боксёрские движения, поэтому необходимо больше времени уделять повышению уровня технической подготовки. Чтобы ускорить этот процесс, следует усилить работу на «фигуре» дополнительной отработкой в парах с партнёром – работой на «модуле». Это когда две спортсменки работают обоюдно и на каждое движение одной выполняется контр движение другой.

Обычно работа в парах над совершенствованием технико-тактического мастерства с партнером состоит из небольшого количества технических движений и одного тактического варианта (работу в парах будем рассматривать как встречу двух партнеров, обозначая в дальнейшем их как № 1 и № 2.).

Например, № 1 наносит удар левой прямой в голову, № 2 делает защиту уклоном и наносит левой удар снизу в корпус и правой прямой в голову; № 1 защищается подставкой локтя и плеча. Целый раунд каждый из партнеров выполняет свое задание. Во втором раунде женщины-боксеры меняются заданием.

В таком режиме преимущественно проходит вся тренировка, имеющая, однако, и недостатки: низкая интенсивность; высокий процент простоя, поскольку после выполнения задания спортсменки расходятся на дальнюю дистанцию и вновь создают условия для выполнения комбинаций; небольшой набор количества технических движений, что не позволяет в полном объеме повысить уровень спортивного мастерства женщин-боксеров.

Считаем целесообразным предложить средство и метод для совершенствования технико-тактического мастерства спортсменок в работе с партнером в боксерских перчатках и без них, где КПД – 100%, интенсивность регулируется по необходимости, а качество техники исполнения приемов достигает высокого уровня.

Работа на «модулях» также строится по принципу «от простого к сложному». В количественном отношении при применении «модуля» можно использовать любое число движений. Главное, чтобы работа была безостановочной, продолжительное время, с циклическим повторением одного или нескольких «модулей». Причем техника боксерских движений должна быть идеальной, ибо любая техническая ошибка ломает всю структуру совершенствования технико-тактического мастерства женщин-боксеров.

Постоянное повторение одних и тех же движений в рамках «модуля» держит спортсменок в напряжении и не дает отключаться от задания, что плодотворно сказывается на боксерском мышлении, а также помогает вместе с тренером найти присущие им специфические особенности. Только такой подход позволит им проявить свою индивидуальность в манере ведения боя.

В сборной команде России алгоритм доводится до 500 движений и более, ни разу не повторяясь в комбинациях. Чтобы запомнить такое длинное задание, его разбивают на «модули» – максимум из восьми движений каждый, что помогает спортсменкам запомнить не только сами «модули», но и движения в них.

Работа на «модуле» – это в первую очередь выполнение упражнений тактического характера, которая строится таким образом, чтобы в техническом плане количество движений было для обоих партнеров одинаковым. Например, «модуль» Контратака одноударная в голову после защиты корпусом:

- № 1 – атака передней прямой в голову;
- № 2 – защита подставкой плеча, атака правой прямой в голову;
- № 1 – защита подставкой плеча, атака правой прямой в голову;
- № 2 – защита отклонением, атака левой прямой в голову;
- № 1 – защита отклонением, атака левой прямой в голову;

- № 2 – защита отклонением, атака правой прямой в голову;
- № 1 – защита отклонением, атака правой прямой в голову;
- № 2 – защита уклоном влево, атака левой прямой в голову;
- № 1 – защита уклоном влево, атака левой прямой в голову;
- № 2 – защита уклоном вправо, атака правой прямой в голову;
- № 1 – защита уклоном вправо, атака правой прямой в голову;
- № 2 – защита подставкой плеча.

На каждое движение партнера № 1 предполагается контр движение партнера № 2: обоюдная работа на «модуле» включает в себя полностью все технические элементы данного тактического задания. По этой же схеме составляются и следующие «модули».

Как известно, для эффективного владения техникой и тактикой ближнего боя, далеко недостаточно знаний и навыков действий в бою на ближней дистанции. Спортсменок надо специально обучать ближнему бою, обратив особое внимание на более широкое использование технико-тактических средств. Так, «модуль» Ближний бой выглядит следующим образом:

- № 1 – атака одноударная;
- № 2 – защита, вхождение в ближний бой на ближнюю дистанцию, атака трехударная;
- № 1 – защита (три), атака трехударная;
- № 2 – защита (три), трехударная серия с выходом из ближнего боя, атака одноударная;
- № 1 – защита, вхождение на ближнюю дистанцию, атака трехударная;
- № 2 – защита (три), атака трехударная;
- № 1 – защита (три), трехударная серия с выходом из ближнего боя.

Это один из вариантов совершенствования двигательных навыков женщин-боксеров в ближнем бою. В действительности достаточно много и других технических приемов ведения поединка на ближней дистанции.

В конечном счете, получается достаточно длинная цепь тактических вариантов, в которых присутствуют все технические элементы боксерской деятельности. Чтобы постоянно совершенствовать технико-тактическую подготовку спортсменок, необходимо эту цепь сделать замкнутой и работу строить по «спирали», постепенно усложняя задания. Каждый тренер может использовать свою цепь (короткую, длинную) – любую, подходящую для индивидуальной подготовки женщин-боксеров.

Работа на «модулях» находится в неразрывной связи с работой на «фигурах», включает искажение техники движений спортсменок и эффективно влияет на их тактическую подготовку, позволяет решить несколько задач: отработка технических и тактических приемов; совершенствование индивидуальных комбинаций; развитие специальной выносливости, специальной скорости и специальной ловкости, координации и боксерского мышления.

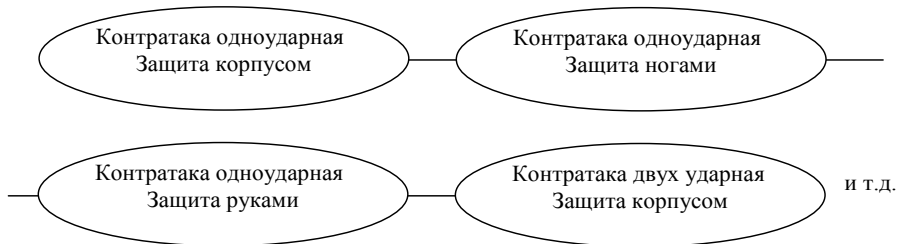
«Модуль» можно «крутить» безостановочно: столько, сколько необходимо, в зависимости от поставленной задачи. Постоянные повторения женщинами-боксерами одних и тех же движений раскрывают тренеру ошибки в исполнении ими технических действий.

Дистанция должна быть ударной для обеих спортсменок, причем выполнять эту работу желательно с одним и тем же партнером.

Эффективное выполнение задания способствует достижению максимальной скорости защитных и ударных движений, что необходимо в настоящем бою.

Чтобы охватить весь арсенал технических и тактических действий в работе на «модулях», необходимо построить процесс так же, как и в работе на «фигурах» – создать

цепь из нескольких «модулей»:



В ходе педагогического эксперимента, который строился на модели трех МЦ (Базовый МЦ, МЦ специальной и МЦ непосредственной подготовки.) – мезоциклов подготовки к чемпионату Европы 2014 г., установлено следующее. В разные периоды и на разных этапах многолетней подготовки женщин-боксеров наиболее рациональным и оптимальным содержанием тренировочных нагрузок служит комплекс работы на «фигурах» и «модулях», осуществляемой непрерывно и поступательно и обеспечиваемой постоянным контролем интенсивности и объема тренировочных воздействий.

Следует отметить, что разработанная технология совершенствования технико-тактического мастерства использовалась во всех МЦ подготовки, включая МЦ непосредственной подготовки к соревнованиям.

Основная задача базового МЦ подготовки – повышение функционально-физических кондиций спортсменок, что нашло свое отражение в общем объеме тренировочной нагрузки, в которой 59% составили средства ОФП и СФП (рисунок 1).

<b>Количество тренировочных дней</b>	<b>13</b>
Из них:	
с одной тренировкой в день	0
с двумя тренировками в день	4
с тремя тренировками в день	9
<b>Количество тренировочных занятий</b>	<b>35</b>

	план	%%
<b>Чистое время работы, мин.</b>	2254	100%
ОФП	1032	45,8%
СФП	298	13,2%
СП	889	39,4%
Соревновательная подготовка	35	1,6%

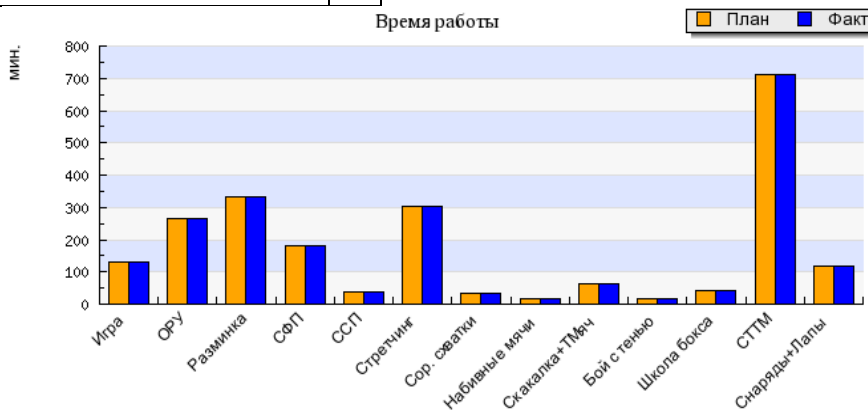


Рис. 1. Структура и содержание МЦ базовой подготовки

На средства специальной подготовки было отведено 889 мин от общего объема тренировочной работы (39,4%), причем основное внимание уделялось разработанной технологии совершенствования технико-тактического мастерства – комплексу работы на «фигурах» и «модулях» и составило более 30% от общего объема времени специальной подготовки (рисунок 2). Комплекс работы на «фигурах» и «модулях» применялся на утренних и дневных тренировках. В МЦ базовой подготовки были использованы алгоритмы комплекса, выполнение которых осуществлялось в зоне аэробной тренирующей мощности, что позволило реализовать тренировочную программу МЦ без срыва адапта-

ции систем организма спортсменок.

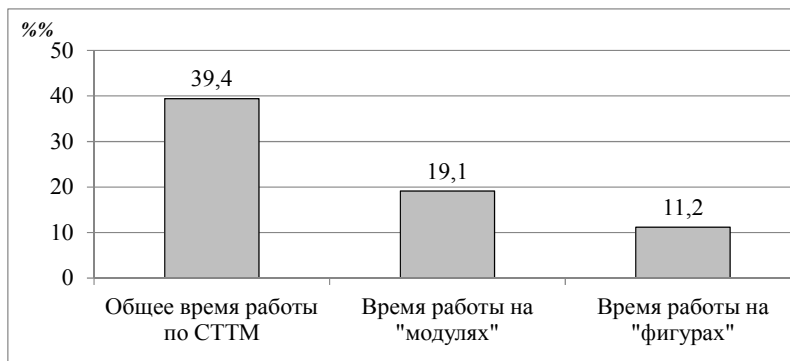


Рис. 2. Процентное распределение объема тренировочной работы по СТТМ на этапе базового МЦ подготовки

Выполнение таких объемов работы было обусловлено анализом соревновательной деятельности российских женщин-боксеров на основных соревнованиях последних лет.

Результаты всестороннего контроля адаптации функциональных систем организма по данным функционального резерва тренированности (ФРТ) в процессе МЦ базовой подготовки выглядят следующим образом (таблица 1).

Таблица 1

**Динамика ФРТ основного состава сборной команды РФ по боксу (женщины) в МЦ базовой подготовки**

Микроцикл подготовки	ФРТ $\pm\sigma$ (усл.ед.)	V (%)
1 МКЦ	21,4 $\pm$ 5,8	12,6
2 МКЦ	23,1 $\pm$ 6,3	10,3
3 МКЦ	23,7 $\pm$ 8,2	8,9
4 МКЦ	25,3 $\pm$ 8,3	6,5

Мезоцикл специальной подготовки характеризуется некоторым снижением общего объема тренировочной работы, что связано с увеличением доли интенсивной работы (рисунок 3).

<b>Количество тренировочных дней</b>	<b>11</b>
Из них:	
с одной тренировкой в день	0
с двумя тренировками в день	8
с тремя тренировками в день	3
<b>Количество тренировочных занятий</b>	<b>25</b>

	план	%%
<b>Чистое время работы, мин.</b>	1082	100%
ОФП	424	39,2%
СФП	132	12,2%
СП	502	46,4%
Соревновательная подготовка	24	2,2%

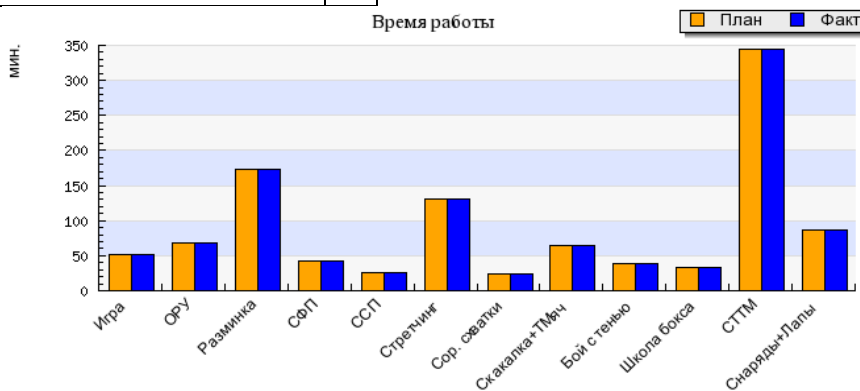


Рис. 3. Структура и содержание МЦ специальной подготовки



В программе построения МЦ специальной подготовки, доля специальной работы в процентном отношении, была увеличена на 7% от общего объема тренировочной работы. Причем, это увеличение обеспечивалось за счет объема средств комплекса работы на «фигурах» и «модулях», которая выполнялась так же, как и на этапе базового МЦ на утренних и дневных тренировках.

При некоторой стабильности условий применения комплекса, алгоритм средств работы на «фигурах» и «модулях» был подобран посредством повышения количества технико-тактических действий и интенсивности их выполнения. Это позволило реализовать средства комплекса в зоне анаэробно-аэробного энергообеспечения, что полностью отвечает требованиям методики построения МЦ специальной подготовки. Общее соотношение средств совершенствования технико-тактической и средств, разработанной технологии выглядит таким образом (рисунок 4.).

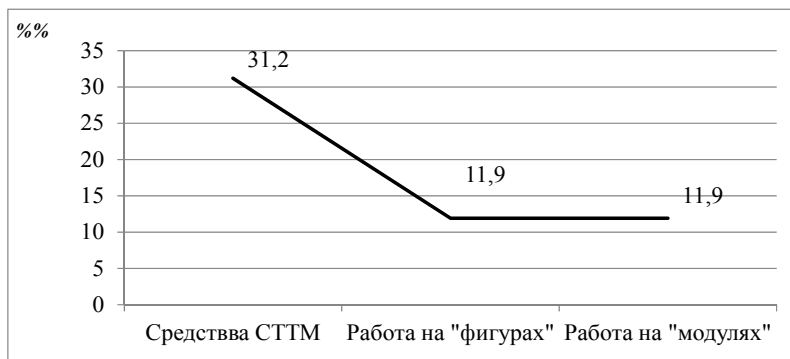


Рис. 4. Процентное распределение объема тренировочной работы по СТТМ в МЦ специальной подготовки

Увеличение интенсивности тренировочных средств в МЦ подготовки проверялось системой контроля функционального резерва тренированности, по результатам которого осуществлялась индивидуальная коррекция мощности тренировочной нагрузки посредством подбора соответствующего алгоритма «модулей» (таблица 2.).

Таблица 2

**Динамика ФРТ основного состава сборной команды РФ по боксу (женщины) в МЦ специальной подготовки**

Микроцикл подготовки	ФРТ±σ (усл. ед.)	V (%)
1 МКЦ	24,8±5,8	6,7
2 МКЦ	24,3±7,2	8,6
3 МКЦ	25,3±9,6	9,5

Как видно, в микроциклах специальной подготовки женщин-боксеров была отмечена положительная динамика ФРТ, свидетельствующая об отсутствии у спортсменок срывов адаптации функциональных систем организма. При этом можно отметить высокую однородность, полученной выборки, что подтверждается величинами коэффициентов вариации средних значений ФРТ по команде.

Характерной особенностью мезоцикла непосредственной подготовки к чемпионату Европы являлся достаточно большой объем соревновательной подготовки (7,5%) и снижение объемов средств СФП. Из разработанной технологии совершенствования технико-тактического мастерства в программе МЦ непосредственной подготовки были использованы все средства комплекса работы на «фигурах» и «модулях», которые выполнялись в утренние и дневные часы.

Объемы тренировочной работы по средствам ОФП в процентном соотношении остались, практически, на уровне МЦ специальной подготовки, что объясняется высоким

уровнем интенсивности специальной и соревновательной деятельности, реабилитация после которых достигалась аэробной беговой работой в зоне, стимулирующей восстановительные процессы. Структура средств мезоцикла непосредственной подготовки представлена следующим образом (рисунок 5).

<b>Количество тренировочных дней</b>	<b>16</b>		
<b>Из них:</b>			
с одной тренировкой в день	3		
с двумя тренировками в день	12		
с тремя тренировками в день	1		
<b>Количество тренировочных занятий</b>	<b>30</b>		

	<b>план</b>	<b>%%</b>
<b>Чистое время работы, мин.</b>	1603	100%
ОФП	630	39.3%
СФП	455	28.4%
СП	398	24.8%
Соревновательная П	120	7.5%

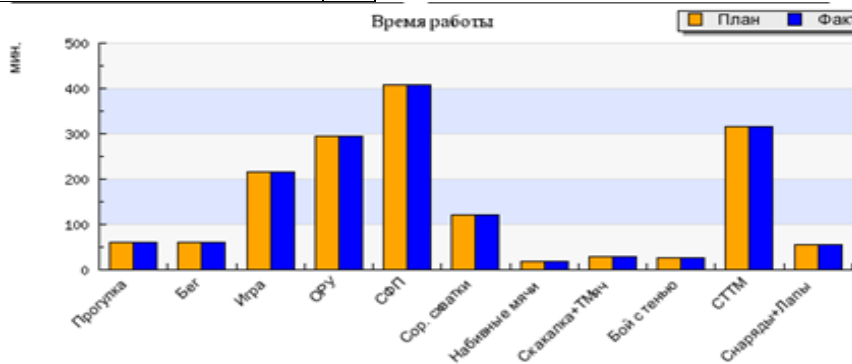


Рис. 5. Структура и содержание мезоцикла непосредственной подготовки

Последующие тренировки каждого дня учебного сбора осуществлялись в зоне анаэробной гликолитической мощности. Парциальный объем комплекса работы на «фигурах» и «модулях» составил 14,7% от общего объема времени работы по совершенствованию технико-тактического мастерства. Это значит, что в мезоциклах подготовки к чемпионату Европы (педагогический эксперимент) совершенствование технико-тактического мастерства в достоверно большей части осуществлялось по разработанной технологии (рисунок 6.).

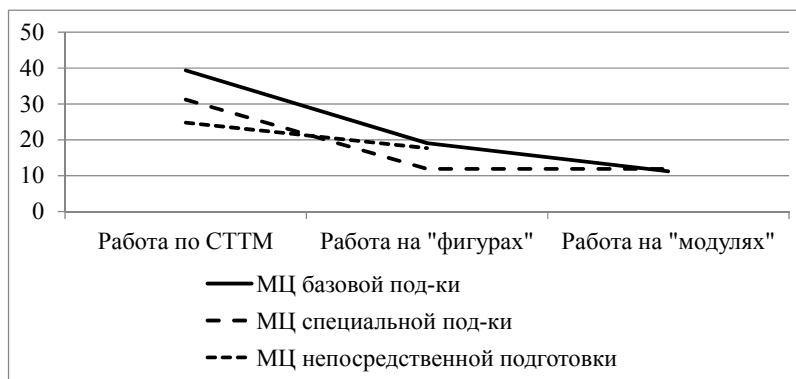


Рис. 6. Соотношение средств подготовки по СТТМ в целом и разработанной технологии совершенствования технико-тактических действий в период педагогического эксперимента

Итак, подведем итоги сказанному.

Современный женский бокс характеризуется сложностью и напряженностью тренировочной, предсоревновательной и соревновательной деятельности и требует достаточно обоснованных научных и методических рекомендаций, позволяющих повысить

эффективность управления обучением и совершенствованием технико-тактического мастерства спортсменок высокого класса, обозначить ближайшие и отдаленные перспективы в достижении ими более высоких результатов.

Формирование технико-тактического мастерства женщин-боксеров в значительной степени зависит от уровня их психологической и физической подготовленности, что во многом обусловлено содержанием и соотношением общей, специальной физической и специальной подготовки спортсменок.

Центральное место в этой системе принадлежит комплексу работы на «фигурах» и «модулях» как инновационному средству и методу обучения и совершенствования технико-тактических навыков и умений, выделение которого в самостоятельный раздел тренировочного процесса обеспечивает диалектическую взаимосвязь различных обучающих эффектов общей и специальной физической и эмоционально-психологической подготовки. Складывается своего рода единая система для каждого этапа совершенствования двигательных действий и тактических решений.

Морфофункциональные, физиологические и психологические особенности женщин-боксеров оказывают разноплановое влияние на совершенствование технико-тактических приемов и навыков и их результативность в поединках, что требует постоянного и непрерывного уточнения структуры и содержания обучающих воздействий при организации тренировочного процесса.

Разумеется, исследование только общих проблем совершенствования технико-тактического мастерства спортсменок без тщательного пересмотра и обновления деталей – взаимозависимых и взаимодействующих элементов этого сложного процесса, не позволит получить ожидаемый должный эффект. Существует потребность системного анализа имеющихся и внедрения инновационных технологий, средств и методов подготовки женщин-боксеров, позволяющих найти приоритетные теоретические и практические направления деятельности ученых, тренеров специалистов, которые обеспечат передовые позиции и высокие спортивные достижения сборной команды страны на национальном и мировом уровне.

Комплекс работы на «фигурах» и «модулях» позволяет женщинам-боксерам держать в голове очень много сложных заданий, выполнять их без ошибок и на очень высокой скорости. Задача тренера при этом состоит в том, чтобы следить за правильностью их выполнения. Работа в больших объемах (не менее часа), без остановок, на скорости формирует у спортсменок боксерское мышление и вырабатывает качества, необходимые в бою (техника на высоком уровне, специальная выносливость, тактические приемы, автоматизм).

Постоянное повторение и доведение до автоматизма предложенной технологии совершенствования спортивного мастерства позволит применять отточенную технику и тактику в поединках на уровне бессознательного рефлекса, а, в конечном счете, – выигрывать в скорости мышления, принимать правильные решения и сохранять энергию на весь бой.

Разумеется, не обязательно работать по выше обозначенным вариантам. Можно придумать свой набор действий, подобрать простые или сложные «фигуры» и «модули», которые будут способствовать совершенствованию индивидуального технико-тактического мастерства женщин-боксеров.

**Контактная информация:** v.v.lisitsyn@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 07.07.2014.*