

УДК 796.015.5 : 796.83

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/06>

К.С. Березин

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ИМИТАЦИОННОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена вопросу, связанному с развитием специальных физических качеств юных боксеров на основе имитационного моделирования. Имитационное моделирование в спорте является на сегодняшний момент актуальным инструментом планирования спортивной подготовки юных боксеров.

Ключевые слова: бокс; подготовка спортивного резерва; физические качества; имитационное моделирование.

K.S. Berezin

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

TO THE QUESTION OF THE DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG BOXERS ON THE BASIS OF IMITATION MODELING

Abstract. The article is devoted to the issue related to the development of special physical qualities of young boxers on the basis of imitation modeling. Simulation modeling in sports is currently an actual tool for planning sports training for young boxers.

Keywords: boxing; training of a sports reserve; physical qualities; simulation.

В соответствии с принципами Концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизацию работы по поиску одаренных спортсменов и отбору спортивного резерва, создание наилучших условий для работы спортивных школ олимпийского резерва на основе разработки научно обоснованных моделей управления процессом подготовки юных спортсменов. Состязания по боксу отличаются необычной зрелищностью, большим динамизмом, разнообразием двигательных действий, обеспечивая популярность этого вида спорта.

В современной литературе констатируется, что отечественная школа бокса и научно-методическое обоснование целостной технологии спортивной подготовки занимает лидирующие позиции в мире. Наиболее значительным ее достижением является моделирование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Она явилась

продуктом обобщения и трансформации основных положений спортивной науки и обобщением передового практического опыта.

Современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью соревновательной деятельности, сопровождающейся повышенным объемом атакующих и защитных действий, увеличением скорости их исполнения, а также стремительностью передвижения. Это предъявляет значительные требования к процессу специальной физической подготовки юных боксеров. Поиск результативных путей, способствующих увеличению уровня спортивного и технического мастерства юных боксеров на этапе начальной спортивной специализации, является одной из наиболее актуальных проблем спортивной подготовки в боксе.

Эффективность соревновательной деятельности в боксе обусловлена степенью развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности спортсменов. Развитие специальных физических качеств и овладение многообразными двигательными навыками оказывают прямое воздействие на все стороны спортивной подготовки юных боксеров. Уровень развития специальных физических качеств действует на предпочтение атакующих и защитных приемов в боксе.

Специальная физическая подготовка позволяет целенаправленно развивать физические качества и функциональные возможности юных боксеров, осуществляемые в соответствии со спецификой бокса и обеспечивающие достижение значительных спортивных результатов.

Стержневой особенностью соревновательной деятельности в боксе является то, что на протяжении всего боя боксеру необходимо находиться в прекрасной спортивной форме и показывать значительный спортивный результат. В связи с этим боксер на состязаниях должен проявлять умение мобилизовать функциональные возможности организма в соответствии с характером, интенсивностью и продолжительностью упражнений. Возрастание интенсивности нагрузки от раунда к раунду также негативно сказывается на точности атакующих действий, а зачастую от правильности действий боксера на последних секундах зависит судьба исхода соревновательного боя.

По мнению ряда ведущих специалистов по боксу, подготовка юных спортсменов часто ведется односторонне и форсированно, с акцентом на увеличение уровня функциональной или физической подготовленности за счет совершенствования точности ударных движений.

Подготовка боксеров высокого класса определяется достижением ими высоких спортивных результатов и как можно более долговременным их сохранением, базируется на постоянно развивающейся научно-методической организации тренировочного процесса и формировании целесообразно обоснованных средств и методов спортивной тренировки.

Это определяется прогнозированием спортивных достижений, моделированием характеристик сильнейших боксеров мира, отбором кандидатов в сборные команды страны и основного состава для участия в крупнейших международных соревнованиях, современным

материально-техническим обеспечением тренировочного процесса, современной системой спортивной тренировки, системой роста педагогического мастерства тренерского состава.

Имитационное моделирование является инструментом исследования адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам. С его помощью можно проводить анализ тренировочного процесса, осуществлять прогноз спортивного результата и оптимизировать различные процессы спортивной подготовки. Методологическую основу моделирования в спорте составляет количественная оценка разнообразных параметров состояния спортсмена на пути к достижению планируемого спортивного результата, детерминирующая принятие управленческих решений на различных этапах спортивной подготовки. Соревновательная деятельность является важнейшим элементом состязательной активности и предусматривает демонстрацию и оценку потенциала спортсменов в боксе в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Использование имитационного моделирования позволяет минимизировать тренерскую практику проб и ошибок и дает возможность проводить исследования не на самом спортсмене, а на его математической модели, просчитывая результаты многообразных тренировочных программ и выбирая среди них оптимальные [1, с. 54–55; 2, с. 23].

Таким образом, при помощи метода имитационного моделирования можно выбрать наиболее эффективные методики развития специальных физических качеств и сделать тренировочный процесс наиболее эффективным.

Литература

1. Виноградов М.А., Акимов Е.Б., Тимме Е.А. Математическое моделирование динамики спортивного результата в видах спорта на выносливость. Пушино, 2015. 62 с.
2. Коричко Ю.В., Полятыкина Н.Д. Эффективность внедрения педагогической модели методического сопровождения детско-юношеского спорта в г. Нижневартовске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 23.

© К.С. Березин