

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО БОКСУ И СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Жданов Ю.Н.

**Аннотация.** В работе рассмотрены особенности теоретических и методологических основ совершенствования системы педагогической подготовки будущих тренеров по боксу и спортсменов высшей квалификации. Предложенная в работе интерпретация подготовки спортсменов-единоборцев дает возможность более широко и подробно раскрыть содержание подготовки, показать ведущую роль в ней психики спортсмена, полнее использовать его внутренние резервы для повышения уровня мастерства и работоспособности.

**Ключевые слова:** методика, исследование, совершенствование, система, педагогический, подготовка, тренеры, спортсмены, квалификация, бокс.

**Анотація.** Жданов Ю.М. Теоретичні і методологічні основи вдосконалення системи педагогічної підготовки майбутніх тренерів по боксу і спортсменів вищої кваліфікації. У роботі розглянуті особливості теоретичних і методологічних основ удосконалювання системи педагогічної підготовки майбутніх тренерів з боксу і спортсменів вищої кваліфікації. Запропонована в роботі інтерпретація підготовки спортсменів-єдиноборців дає можливість більш широко й докладно розкрити зміст підготовки, показати провідну роль у ній психіки спортсмена, повніше використати його внутрішні резерви для підвищення рівня майстерності й працездатності.

**Ключові слова:** методика, дослідження, удосконалювання, система, педагогічний, підготовка, тренери, спортсмени, кваліфікація, бокс.

**Annotation.** Zhdanov Y.N. Theoretical and methodological bases of perfection of system of pedagogical preparation of future trainers on boxing and sportsmen of higher qualification. In job the features of theoretical and methodological bases of perfection of system of pedagogical preparation of the future trainers on boxing and sportsmen of maximum qualification are considered. The interpretation of preparation of sportsmen offered in work enables more widely and to open in detail the maintenance of preparation, to show the leading part in it mentalities of the sportsman, to use his internal reserves for increase of a level of skill and serviceability more full.

**Key words:** techniques, researches, perfection, system, pedagogical, preparation, trainers, sportsmen, qualification, boxing.

## Введение.

Анализ научно-методической литературы и наблюдений за спортивной практикой свидетельствуют о том, что в современной отечественной теории и методике подготовки спортсменов высокой квалификации в единоборствах (как и в других группах видов спорта) имеет место определенная недооценка роли совокупности основных свойств личности, психических качеств и психофизиологических качеств, образующих многообразную систему психических процессов человека, оказывающих влияние на содержание и результаты его деятельности.

В учебниках и пособиях по тренировке, содержится подробное описание комплексов средств и методов физической, технической и тактической подготовки дозировки и распределения физических нагрузок по периодам и этапам подготовки, влияния тренировки на функциональное состояние и работоспособность спортсмена, приемов их улучшения и т.п., т.е., в основном, дается характеристика внешней, двигательной стороны подготовки.

Внутренние же - психические, интеллектуальные компоненты, освещаются, как правило, значительно меньше и чаще всего в отрыве от содержания процесса тренировки и совершенствования спортивного мастерства.

Содержание подготовки боксеров в теории и методике спорта не рассматривается с позиции теории деятельности и, таким образом, происходит отделение внешнего, двигательного от внутреннего, психического [7].

Работа выполнена в соответствии с программой национальной федерации бокса.

## Формулирование целей работы

Выявить эффективные средства теоретических и методологических основ совершенствования системы психолого-педагогической подготовки будущих тренеров по боксу и спортсменов высшей квалификации.

**Методы и организация исследования.** Методологической основой исследования является системный подход к усовершенствованию педагогической подготовки будущих тренеров по боксу и спортсменов высшей квалификации. Анализ научно-методической литературы и наблюдений за спортивной практикой свидетельствуют о том, что в современной отечественной теории и методике подготовки будущих тренеров по боксу и спортсменов высшей квалификации имеет место определенная недооценка роли так называемого "человеческого фактора", который представляет собой совокупность моральных качеств и психических процессов спортсмена, влияющих на содержание и результаты тренировки.

## Результаты исследований и обсуждение.

Содержание подготовки будущих тренеров по боксу и спортсменов высшей квалификации нигде в теории и методике спорта не рассматривается с позиции теории травмобезопасной деятельности и, таким образом, недооценивается и ошибочно формируется отделение внешнего, двигательного от внутреннего,

психического. Одной из причин нарушений многих жизненно важных процессов в организме боксеров является травматизм, который препятствует не только систематическим тренировкам, но и отрицательно влияет на полноценное развитие молодых тренеров и спортсменов [10].

Основные принципы, методы и средства многолетней системы подготовки изложены в трудах В.П. Платонова [1986, 1997] по общей теории спорта; по теории и методике юношеского спорта в работах В.П. Филина [1990], Н.Ж. Булгаковой [1997], А.А. Гужаловского [1979], Л.В. Волкова [1980, 2002], К.П. Сахновского [1990], В.Г. Алабина [1993], В.П. Бизина [1995], А.Ц. Деминского [1985, 2005] и др.

Методы исследований органически связаны с изучением закономерностей развития и функционирования организма занимающихся и особенностей становления спортивного мастерства как целостной динамической системы. Они опираются на совокупность средств познания, широко используемых в общей теории и методике физического воспитания и спорта, а также в смежных научных дисциплинах [1- 4].

В наших исследованиях использованы следующие **методы**: анализ специальной литературы, теоретические обобщения, экспертные оценки, педагогические наблюдения, анкетирование и тестирование, педагогические эксперименты констатирующего и обучающего характера, инструментальные методики (оригинальные тренажеры, травмобезопасная экипировка, электронное судейство, разнообразные технические и вспомогательные устройства и т. д.) Математико-статистический анализ экспериментальных данных выполнен в строгом соответствии с общепринятыми положениями спортивной метрологии.

Результаты исследований показывают, что внедренный в тренировочный процесс новый комплекс травмобезопасных приемов, упражнений, вспомогательных средств, оригинальных приспособлений положительно влияет на результаты тренировок [10]. Также, на тренировках нами применялись новые методики дыхания, эффективные упражнения по чередованию напряжения и расслабления мышц боксеров. На тренировках, мы постоянно обучали спортсменов глубоко осмысленному творческому мышлению, используя специальные авторские технические средства. Творческое мышление развивали при помощи специальных упражнений «боя с тенью» [5,8].

Далее мы обучали боксеров специальному мышлению, применяя авторскую систему домашних заданий, направленных конкретно на разработку спортсменами новых технико-тактических атакующих, защитных и контратакующих травмобезопасных приемов, изобретаемых самостоятельно каждым спортсменом. На последующих тренировках, каждый спортсмен кратко объяснял, рассказывая и показывая разработанный им новый прием, вначале на месте, а затем в движении с соперником. Мы добивались самостоятельности мышления каждого спортсмена на ринге, чтобы каждый чувствовал себя творцом, профессиональным тренером, дорабатывая, пополняя, формируя для себя личный арсенал (под контролем тренера), приносящий успех в соревнованиях. Таким отношением к спортсмену мы формировали у каждого из них осознание себя творческой личностью, скульптором своего многообразного комплекса приемов, постепенно превращаясь в настоящего мастера, сознательно формирующего индивидуальный стиль боксирования. Таким образом, каждый боксер самоосознавал себя как творческую и саморазвивающуюся личность, под контролем и наставничеством тренера, который уводил тренировки от муштры и слепого дрессинга к новым высотам повышения интеллектуального уровня через изучение комплекса важных дисциплин, таких как: биомеханика, анатомия, психология, психофизиология, самоконтроль своего состояния здоровья, правильного питания, психотренинга, медитации [7,8].

Кроме перечисленного единый комплекс методологии обучения будущих тренеров и спортсменов высокой квалификации мы предлагаем дополнить:

- впервые разработанным и запатентованным травмобезопасным комплексом усовершенствования системы педагогической подготовки будущих тренеров и спортсменов высшей квалификации, в который входят: биомеханические тренажеры, тренажеры – роботы, новая травмобезопасная экипировка боксеров для тренировок и соревнований, устройство для объективного судейства соревнований боксеров, специальные приемы, упражнения, вспомогательные средства и приспособления [2 - 6, 9];
- разработаны теоретико-методические основы системы усовершенствования педагогической подготовки будущих тренеров по боксу и спортсменов высшей квалификации, в которой реализован принцип единства психического и биологического развития, средств, методов и форм тренировочного воздействия [4];
- определено наиболее оптимальное соотношение психолого-педагогических и технических средств избирательной направленности, позволяющих осуществлять комплексный подход к подготовке будущих тренеров по боксу и спортсменов высшей квалификации [2,3,5-8,10];
- впервые разработаны многофункциональные тренажеры, способные выполнять функции квалификационного тестирования, электронного тренера, электронного спарринг-партнера, повышающие уровни здоровья, воспитания, интеллекта и необходимого образования [2,3,];
- теоретически сформулирована и экспериментально обоснована концепция гармонизации личности преподавателя и спортсмена [11];
- установлено, что апробированная в практике система тренировочных воздействий, формы организации учебно-тренировочного процесса не нарушают естественного процесса развития психических и физических способностей будущих тренеров и боксеров высшей квалификации, состояния их здоровья и функциональных возможностей. Уровень их развития значительно выше, чем у молодежи, не занимающейся спортом

В практической деятельности тренеров и преподавателей бокса полученные результаты исследований могут быть использованы при:

- теоретической травмобезопасной подготовке боксеров на начальном, предварительном и специализированном этапах базовой подготовки
- планировании тренировочных нагрузок избирательного и комплексного характера в системе многолетней травмобезопасной, оздоравливающей и гармонично развивающей подготовки
- выборе форм организации учебно-тренировочного процесса в зависимости от этапа спортивной подготовки
- определении травмобезопасных средств избирательной направленности и методов развития реакций, силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, скоростно-силовых, технико-тактических, психических и психофизиологических способностей юных боксеров
- контроле и дифференцированной оценке основных компонентов комплексной подготовленности боксеров для коррекции и травмобезопасности индивидуальных тренировочных воздействий

Представленное практическое значение научных данных подтверждено патентами, выступлениями на научных Международных Конгрессах, на международных конференциях, актами внедрения на различных уровнях спортивной подготовки боксеров, а также достигнутыми результатами спортсменов на чемпионатах различного уровня.

#### **Выводы.**

Практически лишь немногие тренеры в условиях тренировки стремятся методически увязать совершенствование технико-тактического мастерства и физической подготовленности с функционированием психических процессов и их улучшением. Предложенная в работе интерпретация подготовки спортсменов-единоборцев как деятельности дает возможность более широко и подробно раскрыть содержание подготовки, показать ведущую роль в ней психики спортсмена, полнее использовать его внутренние резервы для повышения уровня мастерства и работоспособности.

Актуальность проблемы обусловлена также и тем, что ее дальнейшая разработка в различных видах спорта позволит более глубоко проанализировать и описать содержание технической, тактической и физической подготовки на их разных этапах в тесной связи с конкретным содержанием мотивации, установок разного типа, когнитивных и волевых процессов и других психических явлений, которые выполняют в ходе подготовки важнейшие контролирующие и управляющие функции, необходимые для успеха спортсмена. Актуальность работы подчеркивается еще и важностью интеллектуализации всех разделов современной подготовки высококвалифицированных спортсменов, в частности, увеличения активности их психомоторных процессов, саморегуляции психических состояний, создания успешного взаимодействия деятельности тренера и спортсмена - для повышения эффективности его выступления в соревнованиях. Использование разработанной блок-схемы (рис.1) внутреннего строения спортивной деятельности для анализа подготовки спортсмена высокой квалификации создает более широкую перспективу привлечения к дальнейшему научно – обоснованному совершенствованию ее теории и методики - теорий активности Н.А. Бернштейна, функциональных систем П.К. Анохина, формирования ориентировочной основы действия П.Я. Гальперина в связи с некоторыми общими принципами в построении этих теорий и психологической теории деятельности. Результаты проведенных исследований намечают пути для более детального изучения конкретных взаимосвязей между внутренними компонентами деятельности и ее внешними составляющими (параметрами двигательных действий и движений, физических качеств, проявляемых в разных упражнениях, показателями координации движений и т.п.). Это позволит создать методику подготовки и совершенствования мастерства, которая сможет объединить в единую систему воздействий методы реализации психических и двигательных возможностей спортсмена [1-10]. Выявленные особенности общения спортсмена с тренером и партнерами, связи между индивидуальной деятельностью спортсмена и педагогической деятельностью тренера, проявляющиеся в процессе общения между ними, вносят определенный вклад в малоразработанный раздел социальной психологии спорта, занимающийся изучением взаимодействий и взаимоотношений субъектов "пары".

- А. Види інформації, яку надає тренер спортсмену:
1. Мотиваційна.
  2. Орієнтаційна.
  3. Організаційна.
  4. Когнітивна.
  5. Контрольно-оцінювальна.
  6. Коррекційно-інструкційна.
  7. Психорегулювальна.

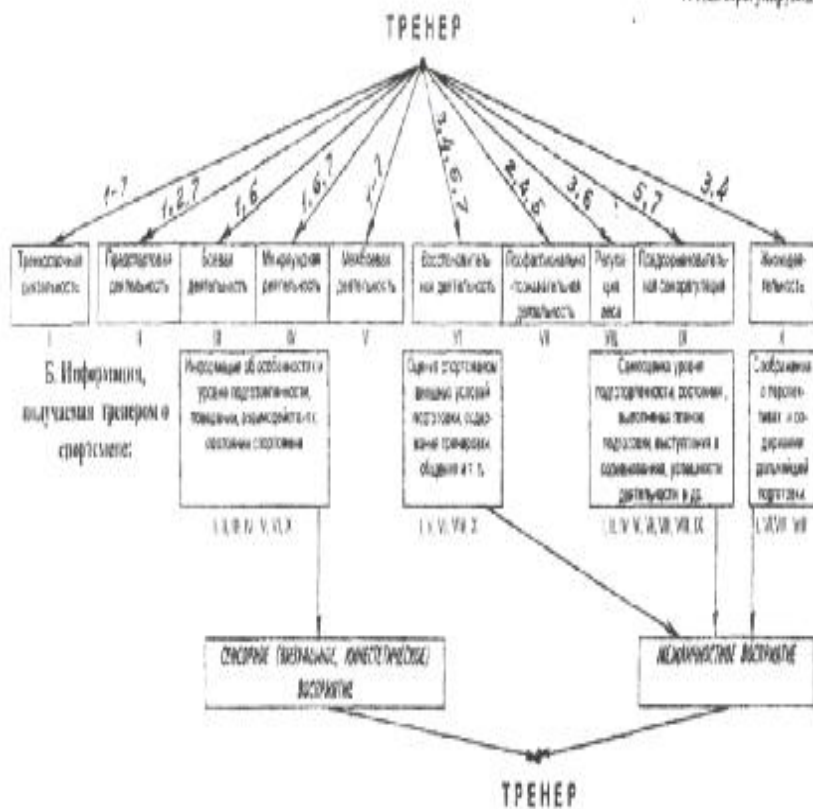


Рис.1. Інформаційне взаємодіяння тренера і спортсмена в різних видах його діяльності.

*Перспективи дальніших досліджень.* Продовжити удосконалення методологічних основ системи психолого-педагогічної підготовки майбутніх тренерів по боксу і спортсменів вищої кваліфікації в області вивчення закономірностей розвитку, функціонування організму єдиноборців і особливостей становлення спортивного майстерства як цілої динамічної системи.

#### Література

1. Демінський О.Ц. Розвиток здібностей у спортивній діяльності. – Донецьк: Донеччина, 1996. – 333 с.
2. Жданов Ю.М. Пат. №2201783 Російської Федерації, А МКИ 7 А63В 69/00, 69/32.Тренажер (варіанти). Жданов Ю.Н. Заявка № 2000114037 від 05.06.2000. Пріоритет від 05.06.2000. Опубл.10.04.2003, Бюл. №10.
3. Жданов Ю.М. Пат. №2201784 Російської Федерації, А МКИ 7 А63В 69/00, 69/32.Тренажер. Жданов Ю.Н. Заявка № 2000123235 від 07.09.2000. Пріоритет від 07.09.2000. Опубл.10.04.2003, Бюл. 10.
4. Жданов Ю.Н. Психологічна і психофізіологічна підготовка спортсмена. Учебное пособие. Донецьк: ГПІІІЯ, 2005. – 350 с.
5. Жданов Ю.М. Спосіб удосконалення тренувань боксерів / Встановлення дати подання заявки на винахід (корисну модель) України № 2003087974 від 26.08.2005.
6. Жданов Ю.М. Пристрій для підготовки боксерів / Рішення про видачу патенту на винахід № 2003087973 від 26.03.2004р.
7. Жданов Ю.М.Психофізіологічна підготовка єдиноборця. Донецьк: ДонІЖТ, 2002. - 605с.
8. Жданов Ю.М. Психологічна підготовка боксера. Донецьк: ДонІЖТ, 2003. - 245с.
9. Жданов Ю.Н. Тренувальна система для боксу: Пат. 33784У країни, А МКВ 7 А63В69/20 / Ю.М.Жданов, (Україна) - №99052904; Заявл. 25.05.99;Опубл. 15.02.2001, Бюл. №1.

10. Жданов Ю.Н. Методика комплексной профилактики травматизма в единоборствах. Монография – Донецк: ДонИЖТ, 2002. – 234 с.
11. Жданов Ю.Н. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности преподавателя и студента. Материалы научно-методической конференции 27-28.03.03 ДонГИИИ. г.Донецк.

Поступила в редакцию 04.04.2007г.