

Вестник АЭН, 2017, 2(27): с.22–28.

© АЭН

Целевой принцип построения тренировочного процесса в боксе на всех этапах годичного цикла

Д. В. БАРАНОВ



БАРАНОВ Дмитрий Викторович – кандидат педагогических наук, профессор, член-корреспондент АЭН, старший преподаватель Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины, г. Гомель, Белоруссия.

E-mail: dmitriy_baranov_7878@mail.ru

Важными условиями влияющие на эффективность спортивной тренировки, являются содержание и направленность упражнений, применяемых для общей и специальной подготовки боксёров в годичном цикле.

Ключевые слова: процессы общей и специальной подготовки, средства спортивной тренировки, целевая направленность упражнений.

Important conditions influencing efficacy of sports training, are the maintenance and an orientation of exercises of applied for general and special preparation of boxers in a year cycle.

Key words: processes of the general and special preparation, means of sports training, a target orientation of exercises.

Основное содержание проблемы эффективности средств спортивной подготовки боксёров. Организация учебно-тренировочного процесса в боксе основывается на ряде методических положений, обуславливающих применение комплекса средств и методов на этапах общей и специальной подготовки. Средства общефизической и функциональной направленности, применяемые на этапах базовой подготовки, способствуют повышению уровня физической кондиции и развитию ряда (общих) физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации). Широкий спектр отмеченных средств (направленность их применения) эффективно решает основные задачи *базовых² периодов* спортивной подготовки боксёров[4].

²**Базовые** – периоды в системе спортивной подготовки (общефизической), в которых решаются основные задачи повышения физической кондиции и функциональной подготовленности боксёров

Вместе с тем направленность применения традиционных тренировочных средств, имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать, чтобы эффективно осуществлять процессы общей и специальной подготовки, а также обеспечивать их положительное взаимовлияние друг на друга. Процессы базовой подготовки на протяжении всего годичного цикла осуществляются на основе применения ряда упражнений неспецифичной направленности таких как: кросс по равнине, пересечённой местности, спортивные игры, плавание, элементы на гимнастических снарядах, метания камней, упражнения со скакалкой, гребля, упражнения с отягощениями (собственного тела, тренажёрных устройствах). Средства неспецифической направленности, которые используются в базовой подготовке боксёров, применяются в определённых режимах интенсивности тренировочной нагрузки, которая обычно находится в пределах 140-170 ударов в минуту. Вместе с тем специфика отмеченных упражнений обеспечивает определённый уровень эффективности учебно-тренировочного процесса, оказывая на его стороны как позитивное влияние, так и определённые побочные эффекты, выражающиеся в недостатке способов, сконцентрированных на развитии ряда ведущих качеств (специальные сила, выносливость, координация, быстрота, виды нервно-двигательной реакции, своевременные двигательные переключения во время выполнения комплекса технических приёмов). Отмеченный эффект применения базовых (общефизических) тренировочных средств, как правило способствует наличию высокой степени функциональной и физической подготовленности у боксёров, с недостаточным уровнем развития комплекса ведущих и специальных физических качеств. Например, высокий уровень развития общей выносливости у боксёров, во многих случаях не способствует выработыванию необходимой степени таких важных качеств как виды специальной выносливости (сохранение темпа выполнения и силы нанесения ударов на протяжении всего поединка). Поэтому уровень специфической выносливости в боксе (при традиционном подходе) необходимо повышать на протяжении этапов специальной подготовки уже средствами и методами другой направленности. Необходимо отметить также, что чрезмерное использование традиционных средств общефизической подготовки для развития общей силы, очень часто отрицательно влияет на слаженное исполнение технических приемов, точность движений (специальная координация), скорость выполнения одиночных и серийных движений (специальная быстрота). Важно также, что и уровень развития общей быстроты (например, в беге на 30 и 100 метров) в малой степени влияет на развитие специальной быстроты (скорость удара, смены частоты движений, реакция на движущийся объект). Таким образом наряду с эффективным процессом общефизической и функциональной подготовки развитие специальных физических качеств происходит недостаточно эффективно и с длительными перерывами на протяжении периодов базовой подготовки [4]. Отсюда следует, что нужна корректировка направленности и специфики упражнений, посредством которых имеется

возможность эффективного повышения уровня физической и функциональной подготовленности боксёров, с позитивным влиянием на процесс развития ведущих и специальных - физических качеств.

В теории и методике спортивной тренировки для решения важных задач имеется группа средств: *соревновательные и специально-подготовительные упражнения*. Эти упражнения содержат элементы соревновательных действий, их варианты, а также действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Следует отметить, что упражнение только в том случае правомерно считать *специально-подготовительным*, если в нем есть нечто существенно общее с избранным соревновательным упражнением. Одновременно с этим специально-подготовительные упражнения не вполне тождественны соревновательным. В зависимости от преимущественной направленности *специально-подготовительных упражнений* среди них различают *подводящие* – направленные преимущественно на освоение формы движений и *развивающие* – направленные преимущественно на развитие физических качеств. Такое подразделение в значительной мере условно, ибо форма и содержание двигательных действий едины. Но оно имеет определенный смысл, потому что подводящие упражнения ближе по форме к технике избранного вида спорта, а развивающие сопряжены, как правило, с более значительными тренировочными нагрузками [6; 7].

Учитывая выше названные особенности целей применения тренировочных средств, необходимо отметить, что одно и то же упражнение может служить одновременно как подводящее, так и развивающее. Выделение данной группы средств не случайно, оно основано на многоцелевой особенности применения подводящих упражнений, позволяющих комплексно воздействовать на процессы общей и специальной подготовки боксёров.

Осуществление успешной тренировочной и соревновательной деятельности в каждом виде спорта требует проявления специфичной двигательной деятельности и определенных психофизических качеств. В связи с этим нужно сказать, что в процессе выполнения человеком любой двигательной деятельности, в том числе тренировочной и соревновательной, мы имеем дело не с отдельными мышцами, внутренними органами или биохимическими реакциями, а с целостным живым организмом, который в аспекте двигательных проявлений представляет собой *двигательную функциональную систему* (ДФС). ДФС обладает универсальностью, высокой пластичностью и приспособляемостью. Всякое изменение специфики требуемого движения немедленно вызывает адекватную её реорганизацию, выражающуюся в выборной активации морфо структур, способных содействовать реализации этого движения. Функционирование этих морфо структур организационно подчинено необходимому двигательному результату. С полным основанием можно говорить о двигательной функцио-

нирующей системе, относящейся к конкретному виду спорта: гребле (на байдарках), плаванию (брасс), боксу, гимнастике. Эти ДФС³ формируются, развиваются и существуют при выполнении соответствующих движений (физических упражнений) [1; 3].



Рисунок 1. – Экспериментальное направление тренировочного процесса на протяжении переходного, подготовительного и соревновательного периодов спортивной подготовки боксёров.

В. М. Зациорский пришел к выводу, анализируя взаимоотношения между характером соревновательной и тренировочной двигательной деятельности, что для формирования у человека определённой координации нужно ставить его в такие условия, которые потребуют проявления именно этого типа координации [5]. По мнению Ю. В. Верхошанского, при действительном управлении тренировочным процессом спортивные достижения есть продукт целенаправленно-приспособительной деятельности организма, детерминированной конкретными условиями, сопутствующими

³ДФС – Двигательная функциональная система

процессу решения двигательной задачи [2]. Ряд авторов (Н.И. Волков 1974, А.А. Лукашов 1972, Ю.В. Мельников 1973) полагают, что эффективными могут быть упражнения (целевой направленности), которые имеют сходство с соревновательными по проявляемым двигательным качествам, кинематическим и динамическим характеристикам, особенностям энергообеспечения [1].

Предлагаемые методы решения проблемы.

До настоящего времени принцип целевого направления построения тренировочного процесса в спортивной подготовке боксёров, осуществлялся в основном на протяжении второй половины подготовительного и соревновательного периодов спортивной подготовки, но полностью игнорировался в периоды общефизической и базовой подготовки. Кроме того, *традиционные средства целевой направленности* применяются на этапах специальной подготовки на высокой интенсивности тренировочной нагрузки (более 170 ударов в минуту), а также способствуют возникновению травм и повреждений, переутомлению и снижению работоспособности боксёров.

Экспериментальное направление целевого построения спортивной подготовки на протяжении всего годичного цикла показано на рисунке 1.

Таким образом, на наш взгляд целесообразно целевое построение тренировочного процесса, направленное на эффективное решение задач всех этапов общей и специальной подготовки, с четким дозированием объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в каждом периоде годичного цикла. Инновационный подход, предусматривающий изменение содержания и направленности упражнений общей и специальной подготовки для всех этапов годичного цикла, позволяет, по нашему мнению, разрешить следующие особо значимые противоречия:

- длительный перерыв в обучении и совершенствовании технических элементов и приемов в течении года;
- недостаток средств и методов, направленных на развитие комплекса ведущих качеств боксёра (специальная сила, быстрота, координация), виды нервно-двигательной реакции, согласованность движений, двигательные переключения;
- гетеро синхронность (несогласованность) в развитии физических и специальных физических качеств боксёра, которая происходит в конкретные периоды спортивной подготовки;
- высокая интенсивность тренировочных упражнений, при использовании традиционных средств и методов технико-тактической подготовки;
- высокий риск возникновения травм и повреждений при проведении тренировочной и соревновательной практики.

На рисунке 1 показана наглядная схема использования целевых средств и методов в структуре основных периодов общей и специальной

подготовки, включённых в годичный цикл. Отмеченный подход обеспечивает целевое построение тренировочного процесса (избегая длительного перерыва в применении средств специальной направленности) на протяжении годичных, двухлетних и четырёхлетних макроциклов.

Выводы.

Целевая направленность и новые подходы в применении тренировочных упражнений предоставляет возможность добиться решения такой важной проблемы как сбалансированность процессов общей и специальной подготовки происходящих на протяжении микро и макроциклов. Отмеченный эффект инновационного подхода, по нашему мнению, позволит изменить следующие особо значимые условия тренировочной практики бокса:

1. Выполнение упражнений состоящих из комплекса технических элементов с чередованием режимов и параметров тренировочной нагрузки, позволяет развивать (общие) физические качества и увеличивать уровень функциональной подготовленности единоборцев с тем же эффектом, что и традиционные упражнения базовой и общефизической подготовки. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности боксёров, одновременно осуществляется с обучением двигательных навыков и умений, при этом отсутствует длительный перерыв (три недели и более) в совершенствовании техники движений.

2. Специальная направленность упражнений обеспечивает следующие важные условия, которые необходимо соблюдать в тренировочном процессе:

а) непрерывность обучения и совершенствования техники движений бокса;

б) высокая степень стабильности выполнения спортсменом технико-тактических приёмов;

в) снижение побочных эффектов от применения *традиционных упражнений* общефизической подготовки.

3. *Инновационная* замена части традиционных упражнений специальной подготовки (жесткий контакт со спарринг партнером, интенсивные упражнения на снарядах), комплексом инновационных средств позволяет избежать следующих отрицательных факторов: а) уменьшение частоты возникновения частых травм и повреждений; б) снижение процессов способствующих возникновению переутомления и снижения работоспособности единоборцев; в) понижению ряда отрицательных условий (высокий темп выполнения упражнений и уровень тренировочной нагрузки, превышение лимита времени проведения спаррингов неадекватно адаптационным потенциалам спортсменов) предотвращающих возможность эффективно набрать спортивную форму к предстоящим соревнованиям.

Литература:

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
3. Дьячков, В.М. Проблемы спортивной тренировки / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 152 с.
4. Дегтярёв, И.П. Бокс: учебник для институтов физической культуры / И.П. Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
5. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физич. культ / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.