УДК 796.43

В. А. Коледа, Д. В. Баранов

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОЙ ТРЕНИРОВКЕ БОКСЁРОВ

Введение

Во многих известных нам методиках подготовки боксёров наблюдается явный уклон в сторону развития физических качеств, причем преследуется цель их комплексного развития и повышения уровня общей физической подготовленности спортсменов. В связи с этим значительно уменьшается тренировочное время, направленное на совершенствование специальных качеств и технического мастерства боксеров, что, в свою очередь, приводит к снижению результативности спортсменов в специализированных движениях как на тренировках, так и на соревнованиях. В других случаях увлечение специализированной подготовкой, не согласованное с комплексным развитием физических качеств, способствует снижению тренированности и уменьшению эффективности проявления специальных качеств боксеров. Возникает необходимость в гармоничном и адекватном сочетании общей физической и специальной подготовки боксеров.

Сбалансированное развитие физических качеств, функциональной подготовки, специальной подготовки, высокий уровень индивидуального технико-тактического мастерства, полная мобилизация психофизических возможностей спортсмена являются основополагающим фактором роста спортивных результатов в современном боксе. Достижение такого баланса в подготовке каждого конкретного боксёра к главным стартам года или олимпийского цикла и сегодня является невероятно сложным даже для самых высококвалифицированных тренеров.

Результаты исследования и их обсуждение

Распространенные методики предлагают развивать физические качества боксеров в базовый период средствами, в основе своей исключающими специальную работу: кроссовый бег, греблю, метание камней, толкание ядра, работу с кувалдой, упражнения со штангой, иные упражнения силового характера и т. д. Несомненно, применение этих средств позволяет повысить уровень функциональной и физической подготовки спортсменов. Однако одновременно с этим снижается уровень технико-тактического мастерства, так как в этот период почти не применяются средства, направленные на повышение технико-тактической и специальной подготовленности боксёров. После объемной и интенсивной тренировочной работы, проведённой в базовый период, достаточно сложно возвратить точность и остроту мышечных ощущений, необходимых для выполнения технико-тактических действий боксёра. Для этого также требуется достаточно много времени. В этом случае боксёру трудно своевременно и точно исполнять как атакующие, так и защитные действия в тренировочном и соревновательном поединке.

Необоснованное увлечение только специальной работой, круглогодичное совершенствование техники значительно снижает общий уровень работоспособности и также ведёт к снижению спортивных результатов. Современные исследования в области подготовки спортсменов высокого класса дают основания для предложения более эффективных методик подготовки в современном боксе. Рациональное совмещение базовой и специализированной подготовки боксёров посредством более качественного, дозированного подбора упражнений позволяет более успешно планировать тренировочный процесс на протяжении годичного или четырёхлетнего цикла. Достижение роста функциональной и общефизической подготовленности боксёров специализированными средствами, позволяющими не снижать, а повышать уровень технико-тактического мастерства, является важнейшей задачей подготовки современных боксёров.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что для современного уровня развития бокса необходим более качественный подбор тренировочных средств для каждого этапа спортивной подготовки. Достижение высокой работоспособности и успешная тренировочная и соревновательная деятельность всегда напрямую взаимосвязаны с физиологическими функциями многих систем организма [1]. Тренировочные и соревновательные нагрузки при современном уровне интенсивности соревнований приводят к значительным физиологическим изменениям всего организма спортсмена. Бокс является ациклическим видом спорта, где движения выполняются с переменной интенсивностью во внезапно изменяющихся боевых ситуациях. Интенсивность нагрузки соответствует субмаксимальной и максимальной мощности. ЧСС достигает 190 ударов в минуту и более, соревновательный бой протекает преимущественно за счёт анаэробных механизмов энергообеспечения двигательной деятельности спортсмена [2], [3]. Одним из важных качеств, необходимых для достижения высоких результатов, является сохранение высокого уровня специальной выносливости боксёра на протяжении всего поединка и, конечно, на протяжении всего периода соревнований. Сохранить высокий уровень работоспособности спортсмена во время выполнения столь специфичной боксёрской деятельности невероятно сложно [2], [3], [4], [5].

В отличие от многих циклических видов спорта (бег, плавание и др.), где структура движений и характер работы во многом более сходен как в базовый период, так и в период специальной подготовки, в боксе традиционно специальная работа значительно отличается от общефизической. Поэтому успешное развитие физических качеств в базовый период является только предпосылкой к дальнейшему росту спортивного мастерства, но не является обязательным залогом успешного выступления в соревнованиях. Общеизвестно, что рациональное распределение базовой общефизической, специальной физической и специальной тренировочной работы в течение годового цикла является основой роста спортивных достижений в любом виде спорта. В боксе соотношение этих видов разноплановой тренировочной работы имеет ещё большее

значение, а состояние высокой спортивной формы достигается не только за счёт прироста физических кондиций и высокого уровня исполнения технических приёмов. На базе фундаментальной общефизической подготовленности и высокого уровня технико-тактического мастерства, в период достижения наивысшей спортивной формы у боксёра появляются совершенно особые, новые психофизические качества. Появляется обострённое чувство дистанции, чувство кулака, свобода и лёгкость в исполнении защитных и атакующих действий, своевременность и точность при переключении от защитных действий к атакующим и наоборот. Только в таком обострённом состоянии всего нервно-мышечного аппарата спортсмена можно достичь успеха в современных соревнованиях по боксу. Достижение таких состояний на соревнованиях является наивысшим искусством в подготовке современного боксёра. Во многих известных нам методиках в базовый период исключается применение работы специального характера, преследуется цель оптимального психологического отдыха спортсменов, повышения уровня физических качеств и функциональной подготовленности. Однако такой подход сегодня себя не оправдывает, потому что происходит довольно длительный перерыв в исполнении специализированных навыков, которые быстро утрачиваются и с огромным трудом формируются заново, требуют значительного времени врабатывания всего нервно-мышечного аппарата боксёра для достижения тех специализированных навыков и состояний организма, которые определяет высокую спортивную форму.

Основываясь на фундаментальных разработках многих систем спортивной подготовки спортсменов высокого класса, предлагается в базовый период подготовки повышать уровень физических качеств не только традиционными средствами ОФП, но и средствами, которые способствуют сохранению уровня технико-тактического мастерства боксёров, средствами, которые во многом сходны со специализированными движениями в боксе, однако выполнять их предлагается в аэробном режиме, в темпе и количестве, которые соответствуют задачам базового периода и способствуют улучшению физических кондиций, накоплению запаса функциональных возможностей, одновременно способствуя поддержанию уровня технико-тактического мастерства и специализированных физических качеств [6], [7].

Важно подобрать средства так, чтобы развитие функциональной подготовленности, физических и специальных качеств боксёров протекало равномерно, синхронно, без значительного отставания какого-либо из них.

Разработанные и апробированные нами в двухлетнем эксперименте подводящие упражнения стали одним из важнейших средств повышения технико-тактического мастерства, развития специальных и физических качеств, согласованности работы рук, ног и туловища для более качественного исполнения боксёрских движений. В педагогическом эксперименте с боксёрами группы спортивного мастерства эти средства равномерно распределялись на протяжении всего круглогодичного цикла подготовки, на всех трех этапах подготовки к соревнованиям; этап ОФП (общефизической подготовки), этап СФП (специальной физической подготовки), этап СП (специальной подготовки). Период базовой подготовки отличался тем, что все подобранные упражнения имели достаточно специализированный характер, чтобы не забылись наработанные навыки, но выполнялись они в аэробном режиме. Кроме того, в основе своей подбирались упражнения, направленные на улучшения согласованности в работе рук, ног и туловища, так необходимой боксёру. В период специальной физической подготовки спортсмены логично переходили на выполнение разработанных нами специальных подводящих упражнений боксёра, выполняемых с ЧСС до 180 ударов в минуту. В период специальной подготовки мы применяли разработанные нами для этого этапа специальные подводящие упражнения и выполняли их в режиме поддержания ЧСС на уровне 180 ударов в минуту и выше.

В результате оптимального подбора средств для каждого этапа (базового, специальной физической подготовки, специальной подготовки) удалось добиться равномерного прироста общефизической, специальной физической и специальной подготовленности боксёров. Это подтвердилось многократным тестированием физических и специальных качеств на протяжении всего периода эксперимента.

Ниже на двух диаграммах (рисунки 1, 2) показаны примеры равномерного повышения общей быстроты боксёра (по результатам в беге на 30 м, 100 м) и равномерное повышение специальной быстроты (удары на боксёрском мешке за 10 секунд, за 2 минуты) у боксёров экспериментальной группы в течение двухлетнего периода (1999–2001 гг.).

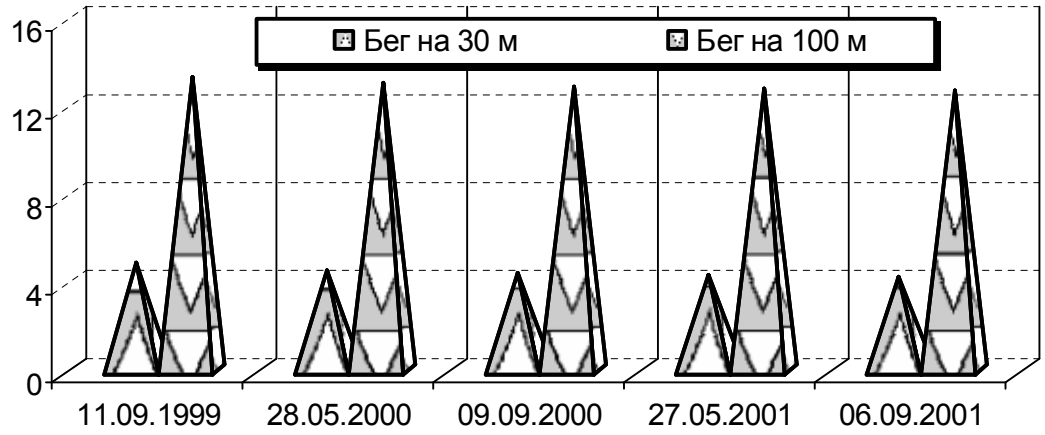

Рисунок 1 – Динамика результатов в беге на короткие дистанции

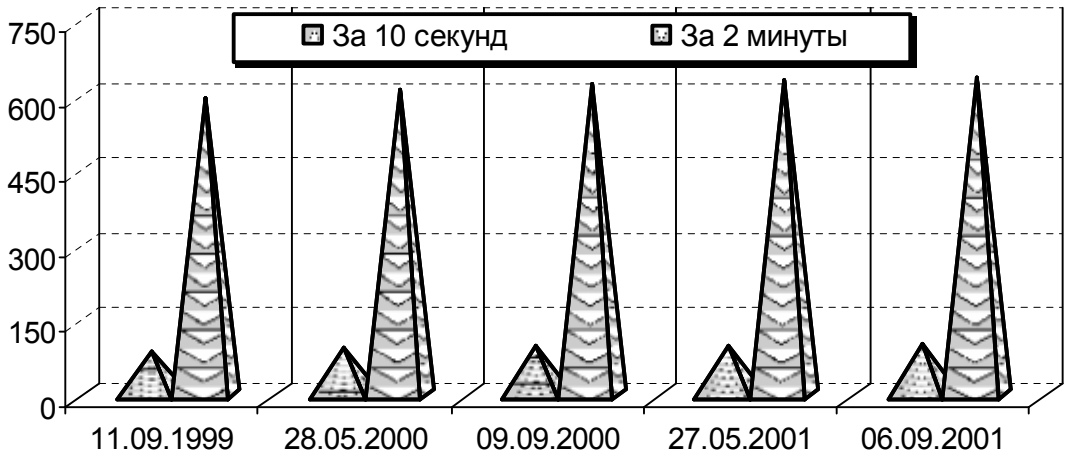

Рисунок 2 – Динамика количества ударов по боксерскому мешку

Все боксёры экспериментальной группы не только улучшили показатели своей общей физической подготовленности, но и повысили уровень специальных качеств боксёра: быстроты нанесения ударов, скорости передвижений, точности и своевременности применения индивидуальных технических приёмов. Полученные педагогические эффекты позволили им успешно выступать в международных соревнованиях в течение двухгодичного цикла.

Выводы

На основании рассмотрения данной проблемы и предлагаемых способов для её решения можно сделать следующие *выводы*:

1. В процессе подготовки боксёров целесообразно применять такие средства, которые способствуют согласованному развитию общефизических и специальных качеств.

2. Применяемые средства тренировки должны быть направлены на решение задач конкретного периода подготовки, создавая положительные условия для плавного перехода к последующему периоду.

3. Оптимальный подбор тренировочных средств для каждого этапа подготовки (базового, специальной физической подготовки, специальной подготовки) позволяет добиться равномерного прироста общефизической, специальной физической и специальной подготовленности боксёров.

4. Необходимо постепенное увеличение интенсивности тренировочных нагрузок в периоды ОФП → СФП → СП до максимальных значений во время непосредственной подготовки к соревнованиям.

Литература

1. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В. Л. Карпман. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.

2. Дегтярёв, И. П. Бокс : учебник для институтов физической культуры / И. П. Дегтярев. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

3. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 192 с.

4. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 216 с.

5. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксёров / Ю. Б. Никифоров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

6. Ширяев, А. Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена : автореф. дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04. / А. Г. Ширяев. – СПб., 1992. – 46 с.

7. Ширяев, А. Г. Бокс учителю и ученику / А. Г. Ширяев. – СПб., 2000. – 190 с.

Summary

It is being considered in the article the problem of interconnection of general phusical, special phusical and special preparing in modern training of boxers.

Поступила в редакцию 15.05.07.