

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Современный бокс становится все более быстрым и жестким. Хорошая функциональная подготовленность боксеров, умение держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться - это одни из современных требований бокса. Учитывая увеличение плотности боя и эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, можно говорить о высоком уровне выносливости боксеров и прогнозировать дальнейший прогресс в развитии этого важного качества.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов. В данной статье мы рассмотрим возможности повышения функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки. Предлагаемая методика круговой тренировки для студентов-боксеров поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств.

В основу совершенствования функциональной подготовленности и ее комплексной оценки была положена классификация упражнений по рабочим мощностям и зонам их интенсивности (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностей). К зонам: максимальной мощности относится физическая нагрузка (продолжительностью до 20 с) - бег 60, 100 и 200 м; субмаксимальной - физическая нагрузка (до 5 мин) - бег 400,

800, 1500 м; большой - физическая нагрузка (до 30 мин) - бег 3000, 5000 м; умеренной мощности - стайерский бег (60 мин и более). Для анализа эффективности метода круговой тренировки оценивался уровень физической подготовки, который определяет способность боксера адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом.

В соревновательном поединке деятельность боксеров-студентов должна характеризоваться многократным проявлением максимальных усилий взрывного характера, которая достигается выполнением интенсивной кратковременной работы, которая, в свою очередь, чередуется с непродолжительными интервалами не столь интенсивной работы на дальней дистанции, с сохранением пространственной точности движений и их рабочей эффективности. Развитие скоростной выносливости зависит от способности организма к алактатному и гликолитическому обеспечению мышечной деятельности в анаэробных условиях. Исходя из этого, для развития скоростной выносливости у боксеров целесообразно применять интервальный метод.

Организационно - методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами. Однако эта форма дает эффект только, если применять ее правильно. В основе организации студентов для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для

комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств.

Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Для проведения занятий по круговой тренировке в подготовительном периоде составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма. В зависимости от числа упражнений в комплексе группы делят на 6-8 групп по 2-3 человека. Заранее (перед занятием) размещают места (станции) для выполнения упражнения. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Тренер указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Организм занимающихся постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Весь комплекс упражнений надо строить таким образом, чтобы боксеры привыкали к временным интервалам раунда (для студентов время на каждое упражнение - 3 минуты, на паузы для отдыха - 1 минута).

Первый этап применения метода круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема специальной физической подготовки боксера. Проводилась работа на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости. Станции состояли из упражнений на тренажерах, с отягощениями, с собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях, отжимание от колеса с выпрыгиванием, выбрасывание грифа 20 кг, подъем туловища из положения лежа на животе, выпрыгивание на ринг, приседание с весом и т.п.). В начале первого этапа (в течение 3 недель, т.е. 6 тренировок), после определения максимальных нагрузок у каждого наблюдаемого, работа на станциях строилась по количеству повторов, в основном, с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках раунда). Вес отягощений на станциях подбирался для каждого индивидуально. Отдых между сменой станций составлял 1 минуту. После первого круга проводились упражнения на расслабление, школа бокса в течение 1 раунда. Затем, после 2 минутного отдыха начинался второй круг. В первую неделю выполняли по три круга, во вторую - по четыре. Во второй половине - интервалы по 1,5 минуты с 1 минутой отдыха между станциями. Повторы на каждой станции занимающиеся делали индивидуальное количество раз, однако обязательным было требование тренера, чтобы границы ЧСС находились в I-й зоне, т.е. в пределах 140-

160 уд/мин. Также контролировалось восстановление ребят за минуту отдыха. При разнице ударов сердца меньше 35-40, рекомендовалось снизить интенсивность выполнения упражнений или вес отягощения (если работа была с отягощениями). После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполняли "бой с тенью" по заданию в среднем темпе. Отдых между кругами составлял 2-3 мин., до полного восстановления.

Второй этап. Опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфических для бокса функциональных способностей организма студентов. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю.

Станции состояли из упражнений на боксерских снарядах, с собственным весом, с легкими отягощениями, упражнений на скакалке и т.п. Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин, во второй половине 1 мин.). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС занимающихся должен был находиться во П-й зоне, т.е. в пределах 170-180 уд/мин. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло занимающимся высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям. После выполнения упражнений обязательно замерялся пульс, после отдыха также, для установления восстановления студентов. При недостаточной восстанавливаемости (меньше 40-35 уд/мин) вносились коррективы. Во второй половине этапа временной интервал станций сократился до 1 минуты, однако возросла интенсивность выполнения упражнений. ЧСС также должен был находиться во П-й зоне. Отдых оставался прежним, контролировалось восстановление.

На основании проработанной научной литературы можно сделать вывод: для развития функциональных способностей боксеров необходимо набрать вначале хороший "объем" ОФП. В различные периоды и этапы тренировочного процесса, исходя из стоящих непосредственно на данный момент задач, можно эффективно применять метод круговой тренировки. Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся студентов.

Современный бокс - это органический сплав высокой физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли спортсменов. Основной особенностью его является использование активно- наступательной тактики с одновременной универсализацией ее, высокий темп боя, значительное время пребывания боксеров на средней и ближней дистанциях, частое применение сильных одиночных и серийных ударов. Наряду с указанными особенностями бокс характеризуется также большим разнообразием и яркостью индивидуальных манер спортсменов. Развитие бокса в ближайшее время будет идти по пути дальнейшей универсализации тактики боксеров наряду с некоторым упрощением их техники и повышением уровня физической подготовленности. Управление тренировкой спортсменов

- крайне сложный и неоднозначный процесс. Подготовка спортсменов представляет собой сложную педагогическую проблему, успешное решение которой связано с рядом вопросов организационного, научно-методического и педагогического характера. Тренер обязан четко распланировать средства и методы решения поставленных задач для достижения поставленной цели. Планирование тренировочного процесса требует от тренера разнообразных знаний и практического опыта. Необходимо творчески перерабатывать самый передовой опыт и использовать знания об объективных взаимосвязях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений.

Литература

1. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. / Морозов Г.М. - М., 1992.
2. Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития // Бокс: Ежегодник / Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Родионов В.И. Силовая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник / Родионов В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

4. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров / Под ред. Таймазова В.А. - Л., 1987.
5. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / Филимонов В.И. - М.: Инсан, 2000.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ