

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра фехтування, боксу та національних одноборств

Затверджено на засіданні кафедри
_____2015 р. _ протокол №_____

Зав. каф., доцент _____ В.А.Бусол

Лекція

Система спортивного тренування в боксі

для студентів II курсу

Підготував доцент Нікітенко С. А.

ЛЬВІВ-2015

П Л А Н

1. Мета і завдання спортивного тренування.....	2
2. Поняття спортивної форми і тренуваності.....	3
3. Показники тренуваності боксера.....	6
4. Засоби і методи навчання й тренування боксерів.....	6
5. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності.....	10
6. Фізіологічна характеристика спортивної форми.....	12
7. Розвиток спортивної форми і керування нею.....	13
8. Показники спортивної форми.....	15
Література для самопідготовки.....	17

1. Мета і завдання спортивного тренування

дно борці тренування – це дно бо систематичного впливу на організм атлета з метою досягнення і збереження працездатності, а також витривалості до впливу різних факторів внутрішнього і зовнішнього середовища. Під час спортивного тренування в організмі боксера проходять пристосувальні зміни, які заключаються в збільшенні резервних функціональних можливостей організму удосконалення здібностей до швидкої і повної їх мобілізації, досягнення найвищих ступенів координації вегетативних і рухових функцій, встановлення оптимальної відповідності вегетативних зсувів характеру і інтенсивності фізичного навантаженні.

Мета спортивного тренування полягає в тому, щоб через досягнення високих спортивних результатів розвивати духовні і фізичні здібності спортсмена, використовувати спортивну діяльність, як фактор гармонійного формування особистості і виховання її в інтересах суспільства.

В процесі спортивного тренування вирішуються різноманітні завдання:

1. Завдання ідейного, морального, естетичного, інтелектуального виховання і спеціальні завдання в розділі психічної підготовки спортсмена.
2. Завдання в розділі фізичної підготовки.

Вирішення цих завдань забезпечує гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я боксера, а також виховання фізичних здібностей, які необхідні для вибраного виду спорту.

3. Завдання в розділі технічної і тактичної підготовки спортсменів.

До них відноситься сукупність різноманітних завдань, які зв'язані з вивченням техніки і тактики; формуванням і удосконаленням вмінь і навичок; вихованням фізичного мислення і інших якостей, які сприяють досягненню високої спортивної майстерності.

Комплексні результати вирішення завдань спортивного тренування виражаються поняттями тренуваність, підготовленість, спортивна форма.

Підготовленість – це комплексний результат фізичної підготовки, технічної підготовки, тактичної та психічної підготовки.

Спортивна форма – об’єктивний і суб’єктивний стан, який характеризує максимальну для кожного циклу готовність спортсмена до спортивних досягнень.

Тренування кваліфікованого спортсмена – це педагогічний процес, мета якого – досягнення високих спортивних результатів.

Цільова спрямованість тренування зумовлює послідовне вирішення різноманітних за масштабом загальних і спеціальних завдань, основні з яких можна сформулювати наступним чином:

- забезпечення всебічного фізичного розвитку;
- постійне вдосконалення рівня тренуваності на основі високої загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- прищеплення навичок дотримування спортивної етики, дисципліни;
- зміцнення здоров’я, дотримування особистої і суспільної гігієни тренування і режиму спортсмена, а також чіткої організації лікарського контролю;
- систематична участь в спортивних змаганнях;
- активна участь в популяризації спорту серед населення.

Успішне вирішення цих завдань забезпечує міцне здоров’я, гармонійний фізичний розвиток, високий рівень техніко-тактичної, психічної, інтелектуальної і теоретичної підготовки.

2. Поняття спортивної форми і тренуваності

При систематичних тренуваннях фізіологічні зміни в організмі розвиваються одночасно з удосконаленням і автоматизацією рухових навичок, розвитком фізичних якостей, техніки і тактики, підвищенням психологічної підготовленості. Весь цей комплекс зумовлює поступовий розвиток тренуваності і досягнення спортивної форми.

Спортивна форма – це стан оптимальної готовності спортсмена до досягнення спортивного результату який потрібно розглядати як результат набуття в процесі тренування кількісних змін, які дають якісно новий стан.

Спортивна форма характеризується комплексом фізичних, лікарсько-контрольних, психологічних та інтегральних ознак, які свідчать про високий розвиток фізіологічних функцій і узгодженої діяльності всіх найголовніших систем організму. Тільки наявність всіх цих компонентів, а також гармонійне їх співвідношення дає можливість говорити про те, що боксер знаходиться в спортивній формі.

Н. Озолін (1970) вводить поняття “вища спортивна форма”, основуєчись на тому, що спортивна форма набута до початку змагань, і тому, що всі компоненти в процесі тренування поліпшуються та удосконалюються, підвищується можливість для досягнення високою результату. Цей рівень, який співпадає з найбільш високим спортивним досягненням, автор пропонує назвати “вища спортивна форма”

Аналізуючи дані літератури, це поняття не набуло великого розповсюдження. Як слушно зауважив Л. Матвеев (1966), спортивна форма не може бути ні відмінною, ні поганою. Що може бути краще від найкращого? Якщо спортсмен не показує результатів, які міг би показати, то це свідчить не про погану спортивну форму, а про її відсутність. У спеціалістів немає єдиної та всебічної обґрунтованої думки про поняття тренуваності в спорті. Так, ряд авторів розглядає тренуваність як засіб пристосування організму до певної роботи, що досягнута шляхом тренування, інші вважають, що тренуваність – це рівень спеціальної працездатності.

Найвищу спортивну працездатність в річному циклі називають **спортивною формою**.

Стан “бути у формі”, бути готовим проявити всі свої можливості, передбачає підготовленість спортсмена, тобто комплексний результат його фізичної, технічної, тактичної і морально-вольової підготовки. Однак при цьому, необхідна ще і настроєність спортсмена на показ максимального результату. В зв'язку з цим необхідно зупинитись на психологічному компоненті спортивної форми – готовності до змагань.

Спортивна форма залежить від спортивної майстерності боксера, його тренуваності, тому вона різна, наприклад у боксера другого розряду і майстра спорту.

Оцінюючи спортивну форму боксера, тренер повинен враховувати не тільки її окремі ознаки, але і ті засоби і методи, при допомозі яких вона досягнута.

Не можна оцінювати спортивну форму по одній або двох яких-небудь ознаках, припустимо за функціональним станом, або за виявленням технічної майстерності, витривалості або навіть за результатом одного бою. Поняття про спортивну форму більш багатогранне, воно включає всі види підготовки боксера до змагань: фізичну, технічну, тактичну і психічну.

Як би не був добре технічно підготовлений боксер, але якщо він використовує технічні прийоми тактично неправильно, то результат його дій зводиться нанівець. Хороший тактик, який не володіє технічними засобами для вирішення тактичних завдань, також не може розраховувати на перемогу. Не може досягти хороших результатів технічно і тактично підготовлений боксер, який не володіє необхідними вольовими якостями для використання своїх можливостей.

Таким чином, всі компоненти майстерності боксера повинні бути достатньо розвинуті і доповнені один одним. Тому найбільш об'єктивно визначити рівень спортивної форми та готовність боксера до змагань можна лише при оцінці всього комплексу факторів.

Довготривалий _дно бо підготовки боксера представляє чергування трьох фаз:

- 1 фаза – набуття спортивної форми;
- 2 фаза – підтримка і вдосконалення спортивної форми;
- 3 фаза – незначна втрата спортивної форми.

Настання нового, більш високого етапу спортивної майстерності неминуче відбувається з попереднім зниженням рівня колишньої високої тренуваності.

Тренованість є мірою функціонального пристосування організму до тренувальних навантажень, які виникають в результаті систематичних фізичних вправ і сприяють працездатності людини.

Тренованість завжди орієнтована на конкретний вид спеціалізації спортсмена в рухових діях і виражається в підвищеному рівні функціональних можливостей його організму, специфічної і загальної працездатності, в досягнутій мірі удосконалення спортивних вмінь і навичок.

В. Заціорський (1971) під тренованістю розуміє перманентну характеристику спортсмена як стан, що відображає його можливості у вибраному виді спорту.

Найбільш повно характеризують поняття тренованості Н. Озолін (1970) В. Келлер (1977), які розуміють під нею комплексний стан організму спортсмена, що характеризується високим рівнем розвитку його функціональних можливостей, яка в сукупності з технічною, тактичною, фізичною та психічною підготовкою визначають можливість показу високих результатів в конкретному виді спорту.

І. Аумк (1977) пропонує розглядати тренованість в декількох аспектах:

- педагогічному;
- медичному;
- психологічному;
- соціальному.

До педагогічного аспекту віднесена технічна та тактична підготовленість.

До психологічного – психологічний стан спортсменів, їх моральні та вольові якості.

До медичного – морфологічні показники організму і стан здоров'я.

До соціального – місце спортсмена в суспільстві, умови його життя, мотивація до занять.

Згідно з теорією спортивного тренування в організмі спортсмена в процесі розвитку тренованості можна виділити 3 етапи:

1. Збільшення тренованості;
2. Досягнення спортивної форми;
3. Зниження тренованості.

Кожний із цих етапів відповідає періодам тренування: підготовчому, змагальному, перехідному.

Характерною рисою спортивної форми є досягнення високих спортивних результатів, а стан тренованості забезпечує досягнення визначеного результату, причому і не самого високого.

Спортивна форма, як одна з фаз розвитку тренованості, не може існувати досить довго. В процесі обов'язково настає певний момент, коли вона може бути втрачена. Стан тренованості зберігається на протязі всього часу заняття спортом, досягаючи найвищого рівня в період спортивної форми і знижуючись

в перехідний період, або при тимчасовому зниженні занять спортивною діяльністю.

2. Показники тренуваності боксера

Для людини, яка перебуває в спортивній формі, характерна економізація фізіологічних процесів при стандартній роботі. Стандартна робота у одного і того ж спортсмена під час збільшення наростання тренуваності відбувається при відносно низькому ритмі скорочень серця (А. Крестовніков, 1951).

При максимальній роботі спортсмен, який перебуває у спортивній формі, здатний швидко мобілізувати і найбільш повно використовувати ресурси організму (В. Фарфель, 1954). Так, наприклад, в умовах спортивної діяльності критична частота пульсу тренуваних спортсменів складає 210 – 220 уд/хв., у нетренуваних він не перевищує 80 уд/хв. (В. Фарфель, А. Крестовніков).

Дослідження, що проводились за допомогою телепульсметра на боксерах, які виконували стандартну роботу (вправи із скакалкою), показали, що частота пульсу спортсменів в результаті входження в спортивну форму в процесі роботи зменшилася з 150 до 120 уд/хв.

При максимальній роботі частота пульсу під час _дно борц_дно рівною 186 – 216 уд/хв., а під час спортивного бою 200-216 уд/хв. (М. Вікторов).

Для визначення рівня функціонального стану боксера в практиці використовуються різноманітні комплексні та окремі функціональні проби:

- Летунова;
- Харвардський степ – тест;
- проба PWC – 170;
- проба Г. Тітова;
- максимальне вживання кисню;
- максимальний кисневий борг.

Під час спортивної форми у боксера спостерігається оптимальний рівень широкого комплексу загальних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості) і максимальний рівень всіх спеціальних фізичних якостей. Так, по даних В. Огуренкова, у боксерів – майстрів в другій половині зборів під час входження в спортивну форму показники, які характеризують загальну швидкість (біг 100 м.), силу (кількість підтягувань) та витривалість (біг 1500, 3000 м), збільшуються в середньому в межах від 10 до 25% порівняно з початком зборів.

Дослідження І. Дегтярьова показали, що під час росту рівня тренуваності боксерів – майстрів спорту міжнародного _дно б – швидкість (поодинокі серії ударів, переміщення) в цілому збільшується за час перебування на тренувальному зборі.

3. Засоби і методи навчання й тренування боксерів

Головними засобами спортивного тренування є систематичні повторні фізичні вправи.

Так, в тренуваннях боксера можна виділити 3 основні групи вправ:

1. Спеціальні вправи: _дно борця, умовні бої, вправи для вдосконалення прийомів та елементів техніки та тактики з партнерами в рукавицях;
2. Спеціально-підготовчі вправи: вправи зі снарядами – лапами, мішками, грушами, набивним м'ячем та ін.;
3. Загальнопідготовчі (загально-розвиваючі) вправи, вправи з легкої атлетики, важкої атлетики, гімнастики, акробатики та ін.; загальнопідготовчі вправи з обтяженням і без (ігри, лижі, плавання).

Для покращення життєдіяльності організму боксера і для підвищення рівня загальної підготовки вводиться специфічний гігієнічний режим (він передбачає регламент сну, харчування, розпорядку дня, забезпечення заходами для відпочинку, а також використовуються природні _дно бор (сонце, повітря, вода), які загартовують організм спортсмена.

Під час підготовки немале значення надається **різноманітним методам тренування**. Наприклад:

1. Для вдосконалення спортивної техніки – виконання прийомів в цілому і по частинах, пояснення словами, корекція рухів тренером, аналіз виконаних рухів або дій;
2. Для вдосконалення спортивної тактики – виконання тактичних дій з партнером в цілому, по частинах, пояснення словами, аналіз дій партнера у вільних боях, аналіз участі в змаганнях;
3. Для фізичної підготовки застосовуються наступні методи: повторний, змінний, інтервальний, змагальний, ігровий, рівномірний (_дно);
4. Для формування морально-вольових якостей: пояснення, заохочення, нагородження, покарання, психорегулюючі _дно бор;
5. Для вдосконалення спеціальних психічних функцій, спеціалізованих сприйняття, уваги, мислення, швидкості реакції застосовуються прийоми змінення різних параметрів руху – швидкості, зусиль, напряму, зі свідомим контролем за прийомами, спеціальні завдання в імітаційних і умовних боях на швидкість реагування і т.д.;
6. Для теоретичної підготовки застосовуються: лекції, бесіди, вивчення спеціальної літератури, аналіз кіноматеріалу і т.д.

При **рівномірному методі** вправи виконуються з постійною, як правило, середньою інтенсивністю на протязі відносно довгого часу (наприклад, одного раунду). Прикладами використання рівномірного методу на практиці тренування може служити робота боксера на пневматичній груші, вправи зі скакалками з постійною інтенсивністю, кроси в рівномірному темпі і т.д.

Один із основних і найбільш специфічних методів тренування в процесі боксу – **перемінний**. Для нього характерні постійні зміни інтенсивності дій спортсмена. По суті, більшість спеціальних і спеціально-підготовчих вправ боксер виконує у змінному темпі.

Особливістю **повторного методу** є те, що протягом одного заняття відробляється будь-який прийом або окремі його деталі з перервами для відпочинку однакової або різної тривалості. Наприклад на протязі всього заняття боксер послідовно вдосконалює по раундах боковий удар лівою в

голову, спочатку в індивідуальній формі з тренером на лапах, а потім з партнером в парах і закінчення відпрацювання _дно бо удару на снарядах.

Суть **інтервального методу** вправ полягає в тому, що робота високої інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку. Наприклад, при вдосконаленні спеціальної швидкості, витривалості тренер поділяє 3-х хвилинний раунд на однохвилинні відрізки.

Виконуючи завдання в парах і на снарядах на протязі однієї хвилини, боксер розвиває таку інтенсивність дій, яку він не завжди може досягнути в умовах 3-х хвилинного раунду. Звичайно, виконувати вправи інтервальним методом перестають, коли дії боксера суттєво знижуються і в нього спостерігаються ознаки втоми.

Використовуючи **ігровий метод**, можна досягнути емоційності і високої інтенсивності роботи. Він допомагає також виявити і виконати ряд фізичних і психічних якостей, серед яких головне місце займають спритність і швидкість мислення. Особливе місце в тренуваннях боксера займають спортивні ігри: баскетбол, футбол і т.д.

Змагальний метод полягає в безпосередньому суперництві боксерів в боротьбі за досягнення ними високого результату (наприклад, у видах окремих змагань на силу, швидкість, спритність та ін.).

При **круговому методі** тренування боксер послідовно виконує ряд простих вправ із снарядами та без них по колу.

Основними засобами навчання і тренування боксерів є фізичні вправи, які за ознаками специфічності поділяються на три групи:

4. Спеціальні (бойові);
5. Спеціально-підготовчі;
6. Загальнопідготовчі вправи.

Спеціальні бойові вправи виконуються боксером в умовному, вільному, змагальному боях. До них відносяться такі вправи по вдосконаленню техніки та тактики при роботі в парах:

- змагальний бій;
- _дно бор (на рингу, в присутності суддів та глядачів);
- вільний бій (на рингу в парній формі, з основним конкурентом або важким суперником);
- вільний бій (на рингу, в груповій формі, з легким противником);
- умовний бій (з легким суперником);
- вдосконалення техніко-тактичної майстерності з партнером (часткова обумовленість дій);
- відпрацювання техніко-тактичної майстерності з партнером (повна обумовленість дій);
- спеціально-підготовчі вправи.

До цієї групи характерна значна схожість в особливостях нервово-м'язевих зусиль зі спеціальними ударними, захисними діями боксера. До їх числа відносяться вправи з обтяженнями (механічними та гумовими еспандерами, блоками з тягарем, набивними м'ячами), з металічними палицями, молотом, булавами, рубанням та пилянням дров і т.д. Крім цього, у

вправах спеціально-підготовчої групи входить і комплекс гімнастичних вправ, які мають аналогічну структуру і характер нервово-м'язевих зусиль, але виконуються без обтяжень.

До **спеціально-підготовчих вправ** відносяться такі вправи, які по структурі та характеру виконуються аналогічно бойовим рухам боксера, наприклад, прості та складні вправи у маневруванні, «бій і тінню», вправи з боксерськими снарядами: лапами, мішками, грушами і т.д.

Ці вправи сприяють вдосконаленню спеціальних рухів і розвитку фізичних якостей, специфічних для боксу:

- вправи на лапах;
- вправи на важких рухомих снарядах (чучело на розтяжках, мішок);
- вправи на нерухомих та легких рухомих снарядах (настінна подушка, чучело, різні види груш);
- імітаційні вправи без партнера;
- імітаційні вправи з партнером (не стикаючись з ним);
- бій з тінню;
- імітаційні вправи з обтяженнями (включаючи штовхання важких предметів зі збереженням структури ударів);
- імітаційні вправи з предметами (тенісний м'яч);
- імітаційні вправи у водоймах, в незвичних умовах.

Загальнопідготовчі вправи. До даної групи вправ відносяться такі, які різнобічно діють на організм боксера, сприяючи виробленню широкого кола навичок руху:

- гімнастичні вправи;
- вправи загального розвитку, які близькі до спеціальних (біг 3 x 800 м з хвилинними перервами, біг на 2-3 км з прискоренням по 20 50 м, вправи з обтяженнями ривкового, поштовхового та ударного характерів, боротьба в боксерській стойці);
- вправи загального розвитку, які застосовуються для розвитку загальних фізичних якостей (біг на короткі, середні та довгі дистанції. Кроси на 3-1 км);
- спортивні ігри, які проводяться по змальному методу; вправи зі штангою та іншими обтяженнями;
- вправи загального розвитку, які застосовуються для переключення і відновлення (біг у невисокому темпі, плавання, спортивні ігри та інші види спорту).

Методи навчання боксера. Ефективно засвоїти техніку боксу спортсмен може тільки використовуючи найбільш ефективні методи навчання і вдосконалення спеціальних рухових навичок. Навчання прийомів з метою подальшого вдосконалення можна здійснити цілісним або розчленованим методами.

Одна із основних переваг **цілісного методу навчання** полягає в тому, що у боксера виробляється загальна уява про рухи, що вивчаються, і він правильно засвоює навички руху. При навчанні цілісним методом у боксера створюється

найбільш точна картина послідовної взаємодії окремих елементів і фаз руху, проявляється можливість швидко виявити найбільш важкі в координаційному відношенні частини руху, що засвоюються. Наприклад, при навчанні прямим ударам лівою в голову найбільш важко засвоюється фаза одночасного узгодженого руху кулака з кроком лівої та приставкою правої ноги. Цілісний метод, як правило, використовують при навчанні складним технічним діям, які складаються з комплексу вкупі з чергуючими та зв'язаних між собою більш простих рухів, наприклад, при навчанні двоударної різнотипної комбінації в голову боковою лівою та прямий правою.

Практика показує, що чим вища кваліфікація спортсмена, тим ширше і ефективніше він застосовує цілісний метод при навчанні і вдосконаленні складних прийомів і дій. Але цілісний метод не завжди дає позитивні результати при усуненні помилок. Одна з причин цього в тому, що людина може зосереджувати свою увагу не більш ніж на 4-6 об'єктах. Тому боксер у процесі навчання новому прийому просто не здатний одночасно тримати у пам'яті більше, ніж 6 помилок, що виникли.

Розчленований метод дозволяє вивчати і вдосконалювати окремі частини цілісних рухових дій боксера. Так, якщо спортсмен недостатньо швидко прогресує в оволодінні двоударною різнотипною комбінацією при використанні цілісного методу, то цілісні дії необхідно розчленувати на більш прості частини – боковий удар лівою та прямий удар правою, засвоюючи їх послідовно. При цьому тренер повинен запропонувати боксеру ряд ще більш вузьких тренувальних завдань та підвідних вправ, і тільки після цього, як спортсмен достатньо добре засвоїть кожну її частину, він може знову вернутися до володіння цілісними діями.

Основна перевага розчленованого методу полягає в тому, що він дозволяє боксеру зосереджувати увагу не на всьому рухові, а на окремій його частині. Але, розчленовані частини не повинні втрачати органічної єдності по характеру рухів що виконуються. Крім того, ациклічні цілісні дії потрібно розчленовувати, тільки на такі частини, які спортсмен може правильно відтворювати з тою ж інтенсивністю, яка вимагається при виконанні цілісної дії.

Цілісний і розчленований методи навчання тісно взаємозв'язані. В процесі навчання боксу вони використовуються по чергово в такій послідовності: цілісний – розчленований – цілісний.

Дослідження показують, що при оволодінні технікою в складних координаційних видах спорту велика кількість повторень вправ, сконцентрованих на короткому відрізку часу, дає менший ефект, ніж розподілення тієї ж кількості повторень на більш довгому відрізку часу. Однак, цей висновок не розповсюджується на навчання елементарних рухів, в яких доцільні концентричні повторення.

7. Значення спортивної форми для успішної змагальної діяльності

Стан оптимальної готовності до спортивних досягнень, який набувається в результаті підготовки, називають спортивною формою. Спортивна форма дає

можливість спортсмену якнайкраще проявити свої сили і здібності, добиватися максимальних для нього спортивних результатів. Рівень спортивної форми боксера залежить від його спортивної майстерності.

Кожний тренер повинен вміти не тільки формально, за окремими ознаками давати оцінку рівню спортивної форми боксера, але й знати засоби і методи, за допомогою яких вона може бути досягнута.

Вивчаючи спортивну форму, засоби і шляхи її формування, розвитку, спеціалісти дізнаються про найвищий рівень можливостей спортсмена, виявляють дієві засоби і методи досягнення цього рівня.

Не можна констатувати рівень спортивної форми по одному або двох яких-небудь ознаках, наприклад за функціональним станом, проявом технічної майстерності, витривалості або навіть за результатами одного поєдинку. Спортивна форма включає всі сторони готовності боксера до змагань: фізичну, технічну, тактичну та психічну. Гармонійне поєднання розвитку силових якостей, швидкості, витривалості, спритності з технікою виконання прийомів, атак і захисних дій, тактичного мислення, раціонального використання технічних засобів у різних складних ситуаціях, проявом вольових якостей може бути найбільш об'єктивним засобом визначення спортивної форми.

Як би не був добре технічно підготовлений боксер, але, якщо його техніка застосовується тактично неправильно, його зусилля дорівнюють нулю. Добрий же тактик, котрий не володіє технічними засобами для вирішення тактичних задач, також не може розраховувати на перемогу.

У багатьох видах спорту домінує один або два головних компоненти майстерності. Наприклад, у бігунів на довгі дистанції – витривалість, у штангістів – силові якості, у слаломістів – координація і спритність і т. д. У боксерів, зокрема в борців, важко визначити одну яку-небудь домінуючу. Всі компоненти майстерності повинні бути на високому рівні, взаємодіяти і доповнювати один одного рівною мірою. І якщо один з них відстає у розвитку, то це відбивається на всіх решти. Тому визначити спортивну готовність боксера до змагань найоб'єктивніше можна тільки при оцінці цілого комплексу чинників.

Буває, що два або декілька боксерів для набуття спортивної форми використовують одні і ті ж засоби, готуються за однією методикою, а спортивна форма у них різна. Один ефективніше і за короткий термін досягає високого рівня боєздатності, іншому необхідно більше часу і т. д.

Підбір засобів і методів для набуття спортивної форми є суто індивідуальним чинником, особливо, коли мова йде про боксера вищих розрядів.

У визначенні спортивної форми необхідно враховувати і той факт, що спортсмен періодично втрачає її, хоча і продовжує тренуватись. Періодична втрата спортивної форми є необхідністю, після цього періоду настає період відновлення форми на вищому ступені.

Таким чином, шлях до спортивних досягнень пролягає в процесі систематичного тренування, коли спортсмен набуває вміння, навички, знання, розвиває загальні і спеціальні фізичні і духовні якості.

6. Фізіологічна характеристика спортивної форми

Спочатку необхідно дати визначення тренуваності як головному засобу для досягнення високої спортивної форми. Часто ці два поняття ототожнюють. В ряді випадків вважають, що тренуваність – це спортивна форма. Слід сказати, що це різні поняття тісно пов'язані один з одним. Без високого рівня тренуваності не можна досягнути високої форми.

Поняття “**тренуваність**” зазвичай пов'язують з біологічними (функціональними і морфологічними) пристосованими змінами, які відбуваються в організмі спортсмена під дією тренувальних навантажень і відбиваються в рості його працездатності. Під тренуваністю ми розуміємо потенційну здатність спортсмена показати певні досягнення у вибраному виді спорту – продемонструвати рівень спортивно-технічної, фізичної, морально-вольової готовності. Чим більша тренуваність, тим продуктивніше і досконаліше справляється спортсмен з визначеною роботою. Тренуваність, таким чином, це міра пристосування організму до конкретної роботи, досягнута шляхом тренування.

Шляхом систематичних тренувань, повторів технічних прийомів на заняттях з партнером і без партнера вдосконалюються якості: швидкість, спритність, точність, техніко-тактичні навички, психічні якості, які сприяють розвитку всіх решти компонентів майстерності.

Таким чином, **спортивну форму можна розглядати як стан високої тренуваності, як результат біологічних пристосувань, змін, які відбуваються в організмі під дією тренування, що неминуче впливає на підвищення працездатності.**

Досягнення спортивної форми відбувається через великі фізичні і психічні навантаження, які змушують всі органи людського організму реагувати на підвищені функції, що викликані ними. Правильно спланований режим навантажень, підбір відповідних засобів і методів вельми сприятливо впливає на функції організму, котрий у своїй діяльності вдосконалюється і переходить до стадії високої працездатності.

З медико-біологічної точки зору тренуваність характеризується високим рівнем розвитку функціональних можливостей організму, набутих систематичними вправами, які визначають ступінь його готовності до змагань.

Під впливом активних дій, перш за все, підвищуються функціональні можливості різних систем організму. Так, збільшується обмін речовин, відбуваються значні морфологічні зміни.

З великою потужністю функціонують дихальна і кровоносна системи, а також ефективно печінка, селезінка, нирки та ін. Чим досконаліше стає координація діяльності всіх органів і систем, тим ближче спортсмен підходить до спортивної форми. Чим більше тренуваний спортсмен, тим менше він витрачає часу на відновлення, тим швидше настає спрацьованість. Спортивна форма характеризується найбільш тісною єдністю фізичних якостей і рухових навиків, при якій спортсмен здатний максимально проявляти свої фізичні якості, усуваючи в техніці виконання непотрібні рухи, вдосконалюючи необхідні, підвищуючи точність і швидкість виконання.

На фоні розвитку функціональних, фізичних якостей і рухових навиків з досягненням спортивної форми змінюються і розвиваються психічні процеси, які забезпечують ріст і координацію всіх компонентів спортивної майстерності. У спортсмена підвищується здатність до сприйняття, покращуються увага і пам'ять, емоції і бажання зростають і сприяють тактичному мисленню. Чіткіше проявляються почуття дистанції, свободи рухів, часу і т. д. Високий рівень психічних факторів є добрим засобом боротьби з втомою. Психічна готовність до змагань – це не якісь окремі чинники, а сукупність вольових і психічних якостей, розвинених у процесі тренування на основі високої технічної, тактичної і фізичної майстерності.

Найбільш активно формуються психологічні риси особистості – цілеспрямованість, темперамент і характер. Спортсмени стають здатними до вольових зусиль, в них зростає впевненість у своїх силах.

В період досягнення спортивної форми рухи і дії високоавтоматизовані. У зв'язку з цим у процесі спортивної діяльності свідомість спортсмена звільняється для вирішення творчих задач.

Отже, спортивна форма – це органічне поєднання всіх сторін готовності спортсмена, здатність до використання всіх можливостей, які є в наявності для досягнення поставленої мети.

7. Розвиток спортивної форми і керування нею

Як довго спортсмен може перебувати в спортивній формі? Скільки часу необхідно затратити, щоб набути спортивну форму на кожному етапі розвитку? Скільки триває період спаду спортивної форми? Всі ці питання необхідно розглядати з різних позицій. Слід зауважити, що кожний вид спорту має свої особливості як за формою діяльності, так і за характером підготовки. Бокс відрізняється від інших видів характером спортивної діяльності, де головним є факт нанесення ударів.

Боксери виступають на змаганнях впродовж цілого року. Розрив між турнірами, як правило, не перевищує двох місяців. Спортсмени високого класу поступово нарощують свої можливості і прагнуть досягти найвищої спортивної форми до відповідальних змагань. Однак розраховувати на далеку перспективу в досягненні спортивної форми боксеру, який не входить до складу збірної команди країни, вельми важко, оскільки невдача на невеликих змаганнях позбавляє його можливості потрапити на турнір вищого рангу. Для більшості кваліфікованих боксерів особливо важливо так спланувати своє тренування, щоби в добрій спортивній формі підходити до кожного турніру, до кожного бою. Доброї фізичної форми не можна досягнути за короткий термін. Тому потрібно вміло планувати річну підготовку від турніру до турніру. Після проведення змагань у спортсмена настає спад у тренувальних навантаженнях, а відповідно, і деяка втрата спортивної форми. Такий спад боксеру потрібен, але його слід розуміти не як втрату фізичних якостей і техніко-технічних вмінь, а як зниження рівня швидкості, відчуття часу, дистанції, свободи рухів і т. п. Фізіологічна основа точної координації у роботі органів і систем організму, яка

виробляється впродовж довшого часу, залишається на достатньо високому рівні, якщо її підтримувати різними вправами.

Таким чином, **тимчасова втрата спортивної форми** на невеликий термін у визначений час підготовки є необхідною умовою її розвитку.

Весь довгий процес підготовки боксера і досягнення ним спортивної форми складається із **чергування трьох фаз**:

1) фаза набуття спортивної форми, в якій найефективніше вивчаються і вдосконалюються техніко-тактичні навички, розвиваються спеціальні фізичні якості, досягається високий рівень тренуваності; це фаза, як правило, співпадає з періодом підготовки до змагань;

2) фаза підтримки і вдосконалення спортивної форми співпадає з кінцем підготовчого періоду і часу проходження турніру, в процесі якого потрібно підтримувати спортивну форму;

3) фаза деякої втрати спортивної форми характеризується спадом тренуваності. Ця фаза співпадає з часом перехідного періоду в мікро циклі, починається вона зразу ж після турніру. У кожного боксера ця фаза проходить по-різному, в залежності від того, як були проведені бої минулого турніру. Якщо боксер провів тяжкі для нього бої, то, напевно, втрата спортивної форми буде довшою і боксер буде надавати перевагу пасивному відпочинку. Тривалість цієї фази залежить і від того, який проміжок часу буде між турнірами.

Рівень спортивної форми слід оцінювати з врахуванням кваліфікації боксера. Вимоги до спортивної форми боксерів III розряду будуть значно нижчими, ніж до боксерів I розряду або майстрів. Розвиток окремих компонентів майстерності на початку спортивної діяльності нерівномірний, це стосується і розвитку фаз у досягненні спортивної форми.

Кожному тренеру слід особливу увагу звертати – на індивідуальні особливості боксера, його здібності, вміння їх проявляти в умовах бою. По-перше, кожний боксер краще опанував якийсь один або два компоненти майстерності. Ці компоненти в процесі підготовки видозмінюються. По-друге, у фазі досягнення спортивної форми і її становлення один боксер швидше прогресує, інший – повільніше, в процесі турніру один боксер збільшує працездатність від бою до бою, інші ж, навпаки, перший бій проводять на високому рівні, а наступні хоча й виграють, але показники майстерності знижуються.

Прикладом індивідуального підходу до досягнення спортивної форми може бути цілий ряд боксерів. Анатолій Грейнер після деякої втрати спортивної форми не тренувався з партнером протягом 6–10 днів, разом з тим через 20 днів інтенсивних тренувань він зміг досягти високої спортивної форми, добре підготуватися до турніру. Льву Сегаловичу після деякої втрати спортивної форми потрібно було більше часу для підготовки до турніру. Геннадій Шатков і Геннадій Іванов напередодні турніру старались не користуватись великою кількістю спарингів, що робили Валерій Попенченко і Борис Дьомін.

Для складання індивідуального плану тренування боксера тренеру слід добре розбиратись у питаннях методики досягнення спортивної форми, враховуючи такі чинники, як стан здоров'я, фізична підготовка, рівень спортивної майстерності і стан тренуваності спортсмена, побутові умови і характер трудової діяльності, вік і умови для проведення тренувань, вагову категорію, морфологічні дані і т. д.

Високої спортивної форми не можна досягти за короткий термін. Можна розвинути технічні і тактичні навички, але не врахувати фізичну підготовку або, навпаки, фізично добре підготуватися, відстаючи при цьому в технічному відношенні, і т. д. Тому періоди тренувань слід робити довгими, гармонійно поєднувати підвищення функціональних можливостей організму з розвитком технічних і тактичних навичок, психологічною підготовкою до турніру в цілому і до кожного бою.

Тренер і спортсмен повинні так розрахувати перед змагальну підготовку, щоби досягнути піку спортивної форми до початку турніру. Якщо до початку турніру боксер не буде в спортивній формі, то, природно, перший бій, який може відбуватись із сильним суперником, він програє.

При складанні планів підготовки боксерів різної кваліфікації слід мати на увазі, що у спортсменів нижчих розрядів функціональні зміни проходять швидше, ніж у висококваліфікованих, але проте ця тренуваність піддана значним коливанням.

У деяких боксерів, які знаходяться у високій спортивній формі, деколи з'являється легкість сприйняття захворювань, головним чином простудних. Це може бути наслідком невідповідності високої працездатності недостатній опірності до збудників хвороб і деякої перевтоми.

8. Показники спортивної форми

Як правило, тренери не мають можливості користуватись лабораторією, в умовах якої можна було би отримати термінову інформацію про рівень спортивної форми. Тому ми пропонуємо тренерам використовувати в основному педагогічні методи спостережень, які дають найоб'єктивнішу інформацію про стан боксера. Тренер доступними для нього методами в умовах практичної діяльності може контролювати і управляти процесом досягнення спортивної форми боксерів різної кваліфікації.

Ми вже говорили, що визначити, хоча б орієнтовно, стан спортивної форми можна тільки шляхом комплексного отримання інформації методами педагогічних спостережень і медико-біологічних досліджень, які можливі в умовах щоденної підготовки боксера.

Педагогічний метод охоплює цілий комплекс чинників. Ми рекомендуємо тренеру скористатись методом спостереження, аналіз якого дає великий матеріал для висновків. В однокористуванні, зокрема у боксі, де процес бою постійно змінюється, а реалізації планів заважають чинники, які постійно збивають, найоб'єктивніші дані можна отримати при спостереженні тільки під час бою в довільних спарингах або (краще) у змаганнях. Техніку слід оцінювати за вмінням вільно і швидко рухатися по рингу, точно і швидко наносити удари в

атаках і контратаках, боксувати у всіх дистанціях, володіти захисними діями і використовувати їх як вихідні позиції для подальшого ведення бою.

Тактику оцінюють за тим, як боксер вміє вести бій з різними за стилем і манерою противниками, змінювати тактику під час бою, використовувати свої технічні і фізичні можливості.

Фізичну підготовку слід оцінювати за активністю ведення бою і мірі нарощування або спаду її до кінця бою, прояву швидкості, сили і точності удару, розмаїттю їх застосування, вибірковості в проведенні комбінацій і здатності і точності в застосуванні захисту.

Перша ознака фізичної недостатності – це порушення технічних і тактичних навиків, точності і швидкості дій в атаках, контратаках і при захисті.

Рівень психічної підготовки оцінюють по стабільному прояву в бою таких якостей, як воля до перемоги, бажання перемогти, впевненість, стійкість, а також за швидкістю реакції, відчутті часу, дистанції, орієнтуванні, свободі рухів, увазі. Все це психологічні чинники, які проявляються у взаємодії з решта компонентами майстерності.

Мистецтво тренера полягає в тому, щоб розібратись у всіх цих чинниках і, співставляючи їх, представити картину готовності боксера до турніру.

Об'єктивна оцінка записується у спеціальний зошит. Для повнішого аналізу стану боксера потрібно систематично вести журнал суб'єктивних спостережень. Співставлення об'єктивних і суб'єктивних записів дасть визначену педагогічну характеристику стану боксера.

Функціональний стан боксера визначається комплексно з допомогою доступних тренеру і лікареві методів – пульсометрії, показників артеріального тиску, тремора і стійкості рівноваги.

За динамікою зміни пульсу і часу відновлення його можна оцінити ступінь фізичної тренуваності. Дослідження показують, що у малотренованих боксерів при підвищених навантаженнях пульс складає 220 і більше на 1 хв., а час відновлення його тривалий. У тренуваній боксерів, які наближаються до спортивної форми, частота серцевих скорочень (ЧСС) при такому ж навантаженні значно менша, відновлення відбувається швидше.

По мірі покращення тренуваності величина пульсового тиску по відношенню до величини ЧСС буде зростати. Підвищення систолічного артеріального тиску при виконанні фізичного навантаження слід оцінювати як сприятливу реакцію.

Головним методом вимірювання ЧСС є прослуховування. Прослуховувати пульс слід до і зразу після виконання вправ, або 15-секундна перерва під час занять і в цей час підрахувати пульс.

Усім відомо, що при підвищенні фізичного навантаження збільшується ЧСС, а відповідно, і частота дихання і вживання кисню. По мірі пристосування (адаптації) спортсмена до навантажень при роботі однакової інтенсивності і об'єму показники ЧСС, хвилинного об'єму дихання, вживання кисню зменшуються. Одночасно зменшується і загальний розхід енергії.

Поєднання даних педагогічних спостережень (записи стану боксера під час бойової практики, записи в журналі педагогічного контролю і самоконтролю,

динаміки стану здоров'я, результати функціональної діагностики в процесі тренувальних занять і під час турніру) дасть тренеру і лікареві уявлення про рівень спортивної форми боксера.

ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

1. Бокс. Под общ. ред. И. Дегтярева. - М., ФиС. - 1979.
2. М. Романенко. Бокс. - К., «Вища школа». - 1985.
3. К. Градополов. Бокс. - М., ФиС. – 1961.
4. В. Степанов, Ю. Соколов, Ю. Радоняк. Бокс. - М. – 1967.
5. К. Градополов. Спортивное мастерство боксера. - М. – 1978.
6. В. Платонов. Теория и методика спортивной тренировки. - К., «Вища школа», - 1984.
7. В. Платонов. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., ФиС. – 1986.
8. А. Тер-Ованесян. Обучение в спорте. - М. – 1992.
9. А. Тер-Ованесян. Педагогіка спорту. - К., «Вища школа» – 1986.