

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

Основи спортивної підготовки боксерів масових розрядів

для студентів II курсу

Підготував доцент Нікітенко С. А.

ЛЬВІВ-2015

ПЛАН

1.	Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків.....	2
2.	Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку.....	3
3.	Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку.....	4
4.	Особливості тренувальної роботи в перші роки підготовки.....	5
5.	Основні напрямки занять в роботі з боксерами масових розрядів.....	6
6.	Методика розвитку окремих фізичних якостей боксерів масових розрядів.....	7
6.1.	Швидкісні здібності боксера і методика їх розвитку.....	7
6.2.	Силова підготовка боксерів масових розрядів.....	8
6.3.	Витривалість боксера і методика її удосконалення.....	8
6.4.	Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку.....	10
7.	Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою.....	11
	Література для самопідготовки.....	12

1. Вплив занять боксом на організм юнаків і підлітків

Систематичні заняття боксом створюють глибокий вплив на організм, що росте. З допомогою фізичних навантажень активізується діяльність всіх органів та систем, підвищується здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економному виконанні м'язової роботи.

Заняття боксом помітно відбиваються на стані здоров'я, на рості і розвитку організму юнаків. Захворюваність школярів-боксерів набагато нижча, чим у їхніх ровесників, які не займаються боксом. Бокс підвищує супротив організму на несприятливий вплив зовнішнього середовища і тому є важливішим засобом укріплення здоров'я і засобом профілактики захворювань. Але, якщо при систематичних заняттях і раціональному підборі тренувальних навантажень у юних боксерів спостерігаються високі показники імунної реактивності, то при нерегулярних заняттях або надмірних навантаженнях сила неспецифічного імунітету зменшується, що призводить до зниження організмом опору інфекціям. Юнаки-боксери відрізняються від своїх ровесників більш високими показниками фізичного розвитку.

Необхідно знати і враховувати те, що вправи, які розвивають силу, в основному впливають на розвиток костей і м'язів, а тренування на витривалість підвищує переважно дієздатність вегетативних органів.

У боксерів масових розрядів, при порівнянні з юнаками, які не займаються боксом, відмічається більша сила, лабільність і врівноваженість нервових процесів.

В процесі пристосування (адаптації) організму до м'язових навантажень виникають зміни в активності залоз внутрішньої секреції. Підсилене постачання всіх тканин гормонами стимулює обмінні процеси.

При наростанні тренуваності проходить економізація діяльності всіх функціональних систем організму. Систематичні заняття боксом позитивно впливають на всі ланки системи кисневого забезпечення організму.

2. Фізична підготовка в юнаків середнього шкільного віку

Середній шкільний вік (11-14 років) співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму. В цей час цілковито формується моторна індивідуальність, властива дорослій людині. Для підлітків характерні погіршення рухових координацій при інтенсивному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. В психічній сфері проходить складний процес становлення характеру, формування інтересів, схильностей і смаків.

Основна спрямованість фізичного виховання підлітків (11-14 років) - формування зацікавленості до систематичного спортивного або оздоровчого тренування. Фізична підготовка підлітків зосереджується на розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Важливим елементом фізичного виховання в цей період стає формування бійцівських якостей, спортивного характеру підлітка, його уміння мобілізувати себе на подолання труднощів, не схилитися перед невдачами, наполегливо працювати для досягнення поставленої мети.

Підлітковий вік - це період максимального темпу росту всього організму, відповідальний етап не тільки біологічного дозрівання, але і соціального дорослішання особистості. В цей період проходить ріст самосвідомості, здійснюється перехід від конкретного способу мислення до абстрактного. Швидко розвивається друга сигнальна система. Зростає її роль в утворенні нових умовних рефлексів і навиків. Підсилюється ступінь концентрації процесів збудження і гальмування. При цьому гальмівна функція кори великих півкуль головного мозку робиться все більш ефективною, зростає її контроль над емоціональними реакціями.

Підліток набуває здатності до свідомого гальмування тієї чи іншої напівдовільної дії. При цьому його сугестивність (навіюваність) зменшується, а неврівноваженість і емоціональність збільшується. Все це проявляється в різких змінах настрою, конфліктах з вихователями, батьками та іншими дорослими. Саме тому підлітки бувають або “дуже гарними дітьми”, або “дуже поганими дітьми”, а для різних людей - і тими і другими одночасно.

Ці особливості психіки юнаків середнього шкільного віку необхідно враховувати при організації їх фізичної активності. З однієї сторони, необхідно заохочувати їх прагнення до самоствердження через сферу спортивних занять і фізичної підготовки, а з другої - необхідно формувати у юнаків цього віку розуміння суспільної важності високого рівня їх здоров'я. Виховувати шляхетні почуття обов'язку допомоги слабим, попереджувати виникнення комплексу уседозволеності для непересічної в фізичному відношенні людини. В цьому розумінні залучення фізично обдарованих юних боксерів до громадської роботи в сфері фізичної культури може стати могутнім засобом морального виховання підлітка.

При здійсненні фізичного виховання підлітків необхідно враховувати і деякі особливості морфо-функціональної організації. Так, надмірні м'язові навантаження, як фактори прискорення процесу закріплення, можуть уповільнити ріст трубчатих кісток в довжину, що негативно впливає на збалансованість ритму росту особи. До серйозних змін у функціях різних органів і систем можуть привести порушення постави, якщо не здійснювати постійного контролю за позою підлітка і не забезпечувати укріплення м'язів, які управляють поставою.

При дії надмірних або монотонних подразників у підлітків розвивається поза межне гальмування, що необхідно враховувати при виконванні юнаками цього віку навантажень зв'язаних з проявами витривалості, для чого урізноманітнювати види навантажень.

В підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу особи, котрі забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидко-силових здібностей. При цьому, базовим елементом усього комплексу фізичних якостей є бистрота. Отже, бистрота і швидка сила найбільш інтенсивно розвиваються в підлітковому періоді.

3. Фізична підготовка в юнаків старшого шкільного віку

Для цього віку (15-17 років) характерне досягнення найбільш високих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Відзначається найбільш інтенсивний ріст силових показників, витривалості і удосконалення рухової координації.

Процес підростання і змужніння супроводжується змінами в структурі особистих установок і мотивацій, що потребує особливої уваги до формування нових стимулів фізичного удосконалення.

Фізична підготовка юнаків 15-17 років спрямована на закріплення мотивації до повсякденного і систематичного фізичного удосконалення в організованих і, особливо, в самостійних формах, на формуванні громадянської зрілості у відношенні до власного здоров'я і фізичної підготовленості, освоєння навиків здорового способу життя. Основні напрямки розвитку фізичного потенціалу людини в цей період - підвищення рівня розвитку сили і витривалості, а також досягнення високого рівня координації рухів при фізичних вправах, в тому числі і спортивних.

В період юнацтва завершується розвиток центральної нервової системи (ЦНС). Безпосереднім результатом цього процесу є досягнення високого рівня досконалості аналізуючо-інтегративної діяльності кори головного мозку. Зростає рухливість нервових процесів. При цьому, залишається певний дисбаланс у відношеннях збудження і гальмування. Збудження продовжує переважати над гальмуванням. Розвиток другої сигнальної системи досягає дуже високого рівня.

Значні зміни проходять і в психічній сфері старшого школяра. Для цього віку є характерним прагнення до неординарних поступків, жаждою змагань, тяга до творчості. В цей період закінчується формування характеру. Їх поведінка відзначається свідомою критичною установкою, прагненням виробити власне

судження. Більш об'єктивною стає самооцінка, мотиви вчинків приймають виражені соціальні риси. Коло і характер інтересів та потреб молодого людини цього віку стабілізуються, виявляються і закріплюються індивідуальні особливості і риси характеру.

Найбільш важливими завданнями фізичного виховання в цьому віці є розвиток силових якостей, підвищення рівня витривалості і вдосконалення техніки виконання фізичних вправ поряд з освоєнням нових видів рухів та дій.

4. Особливості тренувальної роботи в перші роки підготовки

Успіхи підлітка в боксі у великій мірі залежать від правильного початкового навчання. 17% травм в боксі викликані недоліками в методиці навчання і організації занять.

У віці 12-14 років активно розвивається, або закінчує свій розвиток цілий ряд життєво важливих функціональних систем організму. В цей період закінчується розвиток рухового аналізатора (А.Коробков, 1962; В.Філін, 1974). Методично правильна і педагогічно доцільна побудова занять для цього віку впливає не тільки на остаточний рівень розвитку фізичних якостей, але і в багато чому визначає майбутню працездатність, здоров'я, громадянську активність людини.

Плануючи роботу груп початкової підготовки з боксу, тренер повинен враховувати фізіологічні зміни, які проходять в організмі 12-14-літнього підлітка.

Визначаючи об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень, тренер повинен прослідити за тим, щоби заняття не перевантажували нервову систему, сприяли емоційному, активному відпочинку. Фізіологічна крива навантажень повинна зростати поступово і послідовно. Особливо важливим є поступове збільшення обсягу і інтенсивності навантаження. Юнаки краще переносять більш різноманітні по змісту короточасні навантаження. Треба враховувати те, що при швидкісних навантаженнях, а також при коротких і індивідуалізованих силових вправах і статичних зусиллях (які відповідають відповідному рівню розвитку) підлітки 12-14 років відновлюються швидше, чим дорослі. Після продовжених навантажень на витривалість і не індивідуалізованих навантажень відновлення організму підлітків проходить повільніше.

Окрім цього, підлітки уступають дорослим в здатності утримувати початкову швидкість відновлювальних процесів. При дозуванні тренувальних навантажень необхідно враховувати наслідки тренувальних занять. Крім таких показників, як ЧСС, готовність до повторного навантаження, необхідно визначати показники легеневої вентиляції і засвоєваності кисню.

Найбільш оптимальними є навантаження, через 24 години після яких спостерігається повне відновлення спортивної працездатності. Визначено, що початкове навантаження, яке складає 50% від максимального, позитивно впливає на 12-літніх боксерів при умові застосування її на протязі цілого тижня.

При цьому необхідно враховувати не тільки ступінь складності вправ, але і можливості відновлення енергетичних затрат. Тому тренування повинно

проводитись з навантаженням перемінної інтенсивності. Доцільно підвищувати тренувальні навантаження не по прямій, а хвилеподібно, чергуючи великі навантаження з малими і середніми. Короткі і часті перерви в занятті більш доцільні, чим рідкі і довгі. У підлітків при не втомливій м'язовій діяльності, активний відпочинок може бути більш дієвий, чим у дорослих.

Під час занять особлива увага повинна бути приділена підліткам з диспропорцією в розвитку морфологічної структури організму, з індивідуальними темпами статевого дозрівання і з менш досконалою адаптацією до гіпоксії. Для таких підлітків повинен бути забезпечений строгий лікарський контроль.

5. Основні напрямки занять в роботі з боксерами масових розрядів

Доведено, що учні з більш високими комплексними показниками швидше оволодівають специфічними знаннями, уміннями і навиками. Тому комплексний метод розвитку фізичних якостей більш вигідний на етапі початкової підготовки. На цьому етапі тренування повинне забезпечувати головним чином різнобічну фізичну підготовку, сприяти оволодінню основами техніки боксу, а також основами техніки фізичних вправ. Для цього використовуються також різні види спорту, рухливі ігри і комплекси спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток тих фізичних якостей, які мають важливе значення для вдосконалення в боксі. Тренування повинне ґрунтуватись на базі різносторонності і багатоборності.

Основними завданнями перших років підготовки молодого боксера є:

- 1) Розвиток швидкості з допомогою засобів, які спрямовані на розвиток швидко-силових якостей і м'язової сили;
- 2) Покращання латентного періоду реакції, швидкості поодинокого руху, точності рухів, управління часовими характеристиками рухів;
- 3) Розвиток координаційних здібностей, рухових умінь і навиків.
- 4) Вивчення техніки і тактики боксу.

Основні засоби підготовки боксерів підлітків та їх співвідношення в процесі тренувань.

Програма занять з 12-14 річними боксерами включає спортивні ігри, вправи для розвитку сили, гнучкості, різноманітні стрибки, гімнастику, біг з високого і низького старту.

ЗФП на першому році навчання складає 70% від загального об'єму тренувальних навантажень. На долю спеціально-фізичної (СФП) і техніко-тактичної підготовки (ТТП) відводиться 30% загального об'єму тренувальних навантажень. При цьому 50% ЗФП присвячується розвитку швидкості, 25% - сили, 25% - витривалості.

На другому-третьому році занять 60% загального об'єму тренувальних навантажень відводиться на ЗФП і 40% на СФП і ТТП. Співвідношення засобів ЗФП залишається попереднім. В перші два роки занять тренування будуються по типу підготовчого періоду із застосуванням широкого кола засобів, форм і методів в мікро- і макроциклах.

6. Методика розвитку окремих фізичних якостей боксерів масових розрядів

6.1. Швидкісні здібності боксера і методика їх розвитку

Швидкісні здібності боксера - це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час.

При розвитку швидкісних здібностей необхідно диференціювати (розрізнити) методику розвитку локальних здібностей (час реакції, час окремого руху, частота рухів) і методику вдосконалення комплексних швидкісних здібностей. Тут потрібно врахувати, що елементарні, локальні прояви швидкості створюють передумови для успішної швидкісної підготовки, а розвиток комплексних швидкісних здібностей повинен скласти їх основний зміст.

У зв'язку з цим робота над удосконаленням швидкісних якостей боксера може бути розділена на два взаємопов'язані етапи: етап диференційованого удосконалення окремих складових швидкісних здібностей (час реакції, час окремого руху, частота рухів тощо) і етап інтегрального удосконалення, на якому відбувається об'єднання локальних здібностей у цілісних рухових актах.

Засобами швидкісної підготовки є різноманітні вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів. Ці вправи можуть мати загальнопідготовчий, допоміжний і спеціальний характер.

При розвитку швидкості основним фактором вважається швидкість виконання рухів. Основний метод розвитку - гранично бистре виконання швидкісних вправ. В юнацькому віці підвищення максимальної швидкості обумовлено головним чином зростанням частоти рухів. Частота рухів збільшується при поєднанні максимально швидкої роботи без обтяження із силовими вправами динамічного характеру. У юнаків після індивідуалізованих навантажень на швидкість відновлення проходить швидше ніж у дорослих.

Основний засіб розвитку швидкості в цьому віку є біг. Поступово необхідно переходити до вправ, які впливають на окремі групи м'язів. Для підвищення швидкості цілісного руху рекомендуються вправи з граничною і коло граничною інтенсивністю (серійні удари різної тривалості, спурти ударів, біг на короткі дистанції, прискорення, біг по інерції, біг з низького і високого старту, біг з ходу на дистанцію 20-30 метрів). Для покращання рухової реакції рекомендуються вправи, які потребують миттєвої реакції на сигнал або зміну ситуації в парах із суперником.

Для розвитку швидкості слід використовувати також засоби і методи для розвитку швидкісно-силових якостей і м'язової сили, тому що в 14-17 років швидкість підвищується за рахунок розвитку швидкісно-силових і силових якостей.

На етапі попередньої базової підготовки швидкісно-силова і силова підготовка повинні співвідноситись як 7:3. Основний метод - повторне виконання швидкісно-силової вправи без обтяження, з малими та середніми обтяженнями. В процесі швидкісно-силової підготовки вправи слід виконувати

повторно у вигляді серій (потоківим методом). Типові швидкісно-силові вправи - стрибки, метання, удари.

6.2. Силова підготовка боксерів масових розрядів

Під силою слід розуміти здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Виділяють максимальну і швидкісну силу.

Швидкісна сила - це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Швидкісну силу, що проявляється за умов досить великих опорів, прийнято визначати як вибухову, а силу, що проявляється при протидії відносно невеликих опорів з високою початковою швидкістю - як стартову. Вибухова сила має велике значення в усіх одноборствах.

Для розвитку сили застосовуються швидкісно-силові вправи. Початкова вага обтяжень становить 1,5 кг. Вага обтяження підбирається так, щоби боксер міг підняти його 15-20 раз. До 14-17 років вагу деяких обтяжень можна довести до 3/4 ваги боксера.

В боксі необхідно розвивати силу згиначів-розгиначів стопи, колінного і ліктьового суглобів. При тренуванні боксерів доцільно застосовувати обтяження в 35 - 65% максимальної сили.

Найбільш ефективними для виховання сили є вправи з середніми і великими обтяженнями. На перших етапах розвиток сили майже не залежить від зовнішнього опору. Основний метод розвитку - повторний.

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються такі фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими.

Виділяють наступні засоби розвитку сили:

1) Вправи з обтяженням масою власного тіла; (підтягування, віджимання, присідання, стрибки, тощо);

2) Вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі, тощо);

3) Вправи з обтяженням (опір еластичних предметів, опір партнера, опір навколишнього середовища, самоопір, тощо);

4) Вправи з комбінованим обтяженням;

5) Вправи на силових тренажерах ;

6) Ізометричні вправи.

6.3. Витривалість боксера і методика її удосконалення

Під витривалістю ми розуміємо здатність ефективно виконувати вправи, переборюючи втому.

Якщо розглядати причини розвитку втоми при виконанні різних вправ анаеробного і аеробного характеру, то в найзагальнішому вигляді буде така картина:

При виконанні вправ максимальної анаеробної потужності, а бокс відноситься до субмаксимальної і вище потужності, втома насамперед обумовлюється процесами, які відбуваються в ЦНС і виконавчому нервово-м'язовому апараті. Під час виконання цих вправ моторні центри активізують максимальну кількість спінальних мотонейронів, що забезпечує високочастотну

імпульсацію м'язів. Максимальна активність моторних центрів може бути забезпечена протягом кількох секунд. При цьому виключно швидко витрачаються фосфагени (аденазинтрифосфат - АТФ, креатинфосфат - КФ).

При виконанні вправ, близьких до максимальної анаеробної потужності тривалістю 25-40 с втома пов'язується не тільки із зменшенням запасів фосфогенів, але й з накопиченням у м'язах і крові лактату, що негативно впливає на діяльність ЦНС.

У результаті виконання вправ субмаксимальної анаеробної потужності тривалістю 45-120 с розвиток втоми обумовлюється насамперед накопиченням лактату у м'язах і крові та зв'язана з цим негативна дія на стан ЦНС.

Велика кількість факторів які визначають витривалість, стимулювала її класифікацію на основі різних ознак. Так витривалість розділяють на загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну і глобальну, аеробну і анаеробну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоціональну, статичну і динамічну, швидкісну і силову.

З практичною метою витривалість можна поділити на загальну і спеціальну. Загальну витривалість слід визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що позитивно впливає на підвищення адаптації організму до навантажень і "переносу" тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість - це здатність ефективно виконувати роботу і переборювати втому в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в боксі.

Як вже було згадано, утворення енергії, необхідної для м'язової роботи відбувається в результаті хімічних реакцій, оснований на використанні трьох видів джерел: алактатних анаеробних, лактатних анаеробних і аеробних. Можливості кожного із цих джерел визначаються потужністю, тобто швидкістю вивільнення енергії в метаболічних процесах і ємністю, тобто величиною досяжних для використання субстратних фондів.

При навантаженнях, що вимагають максимальної мобілізації анаеробних реакцій, ці джерела використовуються нерівномірно: енергія, яка забезпечується різноманітним анаеробними джерелами, розподіляється у співвідношенні 1:15:75 відповідно до АТФ, КФ і глікогену.

Анаеробні алактатні джерела відіграють вирішальну роль в енергозабезпеченні роботи максимальної інтенсивності тривалістю до 15-30 с. При цьому максимальна потужність процесу розвивається вже через 0,5-0,7 с.

Анаеробні гліколітичні (лактатні) джерела пов'язані переважно із запасами глікогену в м'язах, який розщеплюється з утворенням АТФ, КФ (гліколіз) Цей процес енергоутворення більш уповільнений, менш потужний, але з більшою тривалістю. Ці джерела є основними в енергозабезпеченні роботи, тривалість якої коливається від 30 с до 6 хв.

Аеробні джерела передбачають окислення вуглеводів і жирів киснем повітря (диханням). Розгортання аеробних процесів відбувається поступово, максимуму вони досягають через кілька хвилин після початку роботи.

Процес розвитку витривалості боксера протягом тренувального макроциклу умовно можна поділити на три етапи:

- 1) розвиток загальної витривалості;
- 2) диференційоване удосконалення окремих компонентів спеціальної витривалості;
- 3) цілісний розвиток спеціальної витривалості.

Для розвитку витривалості у боксерів масових розрядів можна рекомендувати біг тривалістю 2-8 хв. Поступово тривалість бігу помірної інтенсивності доводять до 30 хв. Треба пам'ятати, що виховання витривалості базується на вдосконаленні вольових якостей, фізичних якостей, техніки рухів та інше.

6.4. Координаційні здібності боксера і методика їх розвитку

Серед факторів, що визначають рівень координації (координаційних здібностей) боксера, необхідно виділити всебічність сприйняття рухів, наявність образів динамічних, просторових і часових характеристик рухів, розуміння боксером поставленого перед ним рухового завдання, формування конкретного способу виконання рухів.

Не менш важливим фактором є м'язово-суглобна чутливість, при розвитку якої слід орієнтуватись на різноманітність вправ і широку варіативність їх динамічних і просторово-часових характеристик.

До найважливіших факторів, що обумовлюють рівень координаційних здібностей, належить так звана моторна пам'ять - здатність ЦНС запам'ятовувати рухи і відтворювати їх при необхідності.

Важливим фактором, що обумовлює рівень координаційних здібностей, є також ефективна внутрішньо- і міжм'язова координація.

Велике значення для підвищення рівня координаційних здібностей має адаптація діяльності різноманітних аналізаторів. Під впливом тренувань функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, у боксерів спостерігається висока чутливість аналізатора під час рухів у ліктьовому і плечовому суглобах. У деяких випадках спостерігається зниження чутливості. У боксерів знижується больова і тактильна чутливість тих ділянок тіла, які часто підпадають під удари.

Особливо важливу роль мають координаційні здібності, ґрунтовані на диференціюванні і антиципації просторово-часових компонентів змагальних ситуацій. У кожного боксера специфічні координаційні здібності розвинуті неоднаково, у кожного є слабкі і сильні сторони підготовленості, які компенсують одні інших. Наприклад, недоліки тактичного мислення боксерів масових розрядів компенсуються швидкістю рухових реакцій, витривалістю, нокаутуючим ударом. Недостатня швидкість рухових реакцій компенсується відчуттям дистанції, відчуттям часу, тактичним мисленням тощо.

Спираючись на дані наукових досліджень (О.О.Гужаловський, 1986; В.Й.Лях, 1989) можна виділити такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

- 1) здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
- 2) здатність зберігати стійку позу (рівновагу);
- 3) відчуття ритму;
- 4) здатність довільно розслаблювати м'язи;

5) здатність координувати рух.

Загальні положення методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей.

У реальних умовах тренувальної і змагальної діяльності різні види координаційних здібностей проявляються як у тісній взаємодії один з другим, так і з іншими руховими якостями (швидкістю, силою, витривалістю, гнучкістю), а також різними сторонами підготовленості - технічною, тактичною, психічною.

Отже, якщо розвиток різних фізичних якостей, удосконалення техніки, тактики або психологічна підготовка здійснюється шляхом використання більш чи менш складних щодо координованості вправ, то паралельно удосконалюються і різні види координаційних здібностей.

Удосконаленню координаційних здібностей сприяє застосування ідеомоторного тренування. При цьому виробляється здатність боксера сконцентрувати увагу на максимальній активності окремих м'язових груп при максимальному розслабленні інших.

Складність рухів. Завдання невисокої (40-60 % від максимальної) і помірної (60-70 % від максимальної) координаційної складності досить ефективні для підготовки боксерів масових розрядів.

Інтенсивність роботи. Якщо у боксерів здатність до довільного розслаблення м'язів найкраще удосконалюється в умовах простих рухів, без напруження, то у боксерів високої кваліфікації ця здатність реалізується під час основних спеціально-підготовчих і змагальних вправ, які виконуються з близькою до граничної і граничною інтенсивністю.

Тривалість окремої вправи. У процесі удосконалення координаційних можливостей боксера, тривалість безперервної роботи в окремій вправі коливається в широкому діапазоні і може становити 10-200 с. Протягом цього часу забезпечується високоефективний контроль за якістю роботи і доцільна регуляція м'язової діяльності, оскільки робота припиняється до появи втоми.

Кількість повторень однієї вправи. Удосконалення координаційних здібностей пов'язане з використанням виключної різноманітності рухових дій. При нетривалій роботі в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою - від 6 до 10-12. При триваліших завданнях кількість повторень пропорційно зменшується і може не перевищувати 2-3. Якщо виникає необхідність удосконалювати координаційні здібності в умовах втоми, то кількість повторень суттєво збільшується відповідно до 12-15 і 4-6.

Тривалість і характер пауз між вправами. Звичайно, паузи між окремими вправами досить значні - від 1 до 2-3 хв., і повинні забезпечувати відновлення працездатності.

7. Стратегія управління багаторічною фізичною підготовкою

У підлітковому віці стратегічним завданням фізичної підготовки є накопичення інтегрального досвіду. Цей період найбільш сприятливий для формування основи управління рухами, закладення фундаменту спритності.

Віковий інтервал від 10 до 12 років більше всього є сприятливим для розвитку швидкоти рухів. Для підлітків 13-14 років більше уваги потрібно приділяти на вправи швидко-силового характеру, а з 15 років можна приступати до активних тренувань, спрямованих на розвиток витривалості і на силову підготовку.

При правильній організації фізичного тренування в підліткові роки вік 17-19 років виявляється найбільш сприятливим для об'єднання всіх досягнень в розвитку фізичного потенціалу, накопиченого в попередні роки, в досконаліх, добре координованих рухах.

В цей період можна дуже швидко оволодіти багатьма прийомами, діями, видами рухів, досягнути певних результатів на змаганнях.

ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

1. Арсланьян М.Г. Обоснование начальной подготовки боксеров в ДЮСШ // Бокс: Ежегодник - М., ФИС, 1980, с. 9-12.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К., "Здоров'я" 1987.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М., ФИС, 1983.
4. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. - К., "Вежа", 1997.
5. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. - М., ФИС, 1979.
6. Мужниекс Я. Особенности подготовки по боксу 12-ти летних подростков. // Бокс: Ежегодник, - М., ФИС, 1971, с. 66-76.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К., "Олімпійська література", 1995.
8. Романенко М.І. Бокс. - Підручник для ІФК, К., "Вища школа" 1974.
9. Романенко М.І. Молодому тренеру по боксу. К., "Здоров'я", 1983.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М., ФИС, 1982.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., ФИС, 1987.
12. Шатков Г., Ширяев А. Юный боксер. - М., ФИС, 1982.
13. Ширяев А. Г. Хочешь стать боксером? - М., ФИС. 1986.