

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Затверджено на засіданні кафедри
фехтування, боксу та нац. одноборств

“ ___ ” _____ 2015 р.

Зав. кафедри

Доцент _____ Бусол В. А.

Лекція

**Мета, завдання, зміст спортивного тренування
боксерів високої кваліфікації**

для студентів 5 курсу

Підготував доцент Никитенко А. О.

ЗМІСТ

1. Мета та завдання спортивного тренування.....	3
2. Поняття спортивної форми та тренуваності.....	4
3. Показники тренуваності боксера.....	5
4. Засоби і методи тренувань.....	6
5. Спортивна форма і підготовка до змагань.....	8
6. Засоби і методи навчання та тренування боксерів.....	9
Література.....	11

1. Мета та завдання спортивного тренування

Спортивне тренування - одна з форм спортивної підготовки, яка підкоряється всім педагогічним закономірностям фізичного виховання і має цільову направленість стосовно до конкретної спортивної діяльності.

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 обумовлюються поняттями тренуваність, підготовленість, спортивна форма.

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

Тренуваність 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.

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.

Спортивне 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 дотримання спортивної етики, дисципліни, любові і відданості Україні;
- зміцнення здоров'я, дотримання 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 та тренуваності

Спортивне тренування - це процес 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 (С. Літунов 1963)

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”, основується 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.

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

Найбільш повно характеризують поняття тренуваності 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. Аулік (1977) пропонує розглядати тренуваність 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 тренуваності можна виділити 3 етапи:

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

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

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

Спортивна форма, як одна з фаз розвитку тренуваності, не може існувати досить довго. В процесі обов'язково настає певний момент, коли вона може бути втрачена. Стан тренуваності 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.

3. 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 зменшилась з 150 до 120 уд/хв.

При максимальній роботі частота пульсу під час спарингу була 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 класу - швидкість (поодинокі серії ударів, переміщення) в цілому збільшується за час перебування на тренувальному зборі.

4. Засоби і методи тренувань

Головними засобами спортивного тренування є систематичні повторні фізичні вправи.

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

1. Спеціальні вправи: спаринги, 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 фактори (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 (крос);
4. Для формування морально-вольових якостей: пояснення, заохочення, нагородження, покарання, психорегулюючі фактори;
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 - **змінний**. 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 даного 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.

5. Спортивна форма і підготовка до змагань

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 процес 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.

6. Засоби і методи навчання та тренування боксерів

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

1. Спеціальні (бойові);
2. Спеціально – підготовчі;
3. 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;
- спаринг (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-мускульних 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 - мускульних 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 в 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 ударом 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 боковий 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 почергово в такій послідовності: цілісний - розчленований - цілісний.

Дослідження показують, що при оволодінні технікою в складних координатійних 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.

ЛІТЕРАТУРА

1. І.П. Дегтярьов. Бокс. -М., ФіС.-.1979. - С. 231-239.
2. Д. Донской. Біомеханіка з основами спортивної техніки. - М., ФіС. –1971. - С. 136-139.
3. М.В. Видрін. Введення в спеціальність. -.М., ФіС. - 1980 - С. 49-59.
4. В. Козлов. Практикум з біомеханіки. - М., ФіС. – 1980. - С. 66.
5. Л.П. Матвіїв. Введення в теорію фізичної культури. - М., ФіС. – 1983. - С. 43.
6. М.І. Романенко. Бокс. - К., Вища школа. - 1978,. - С. 263-277.