

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВАННОСТИ БОКСЁРОВ

Алексей ГАСЬКОВ

Бурятский государственный университет, Россия

Владимир КУЗЬМИН

Красноярский государственный университет, Россия

В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и имеется большой практический опыт, которые обеспечивают возможность более основательной и детальной разработки, построения и оптимизации управления тренировочного процесса, а главное, их реализации.

В процессе тренировочной деятельности с увеличением объема и интенсивности нагрузки происходит рост тренированности спортсмена. Под тренированностью понимается комплексная переменная характеристика состояния спортсмена, определяющая его возможности в избранном виде спорта. Как уже было отмечено, понятие тренированности - комплексное, очевидно, поэтому существует много различных его определений. Термин «тренированность» некоторые авторы определяют как определение такого уровня здоровья, функционального состояния, физической, технической, тактической и волевой подготовки спортсменов, который обеспечивает специальную работоспособность и готовность к достижению высоких результатов в избранном виде спорта [13,14,15]. Увеличение тренированности происходит в изменении уровня физиологических, психологических и специальных возможностей. Тренированность по отношению к организму как к целому определяется физической, технической, тактической и психологической подготовленностью спортсмена, но не просто их суммой, а органической интеграцией, новым, более высоким уровнем, включающим взаимное переплетение составляющих [2].

Множество ведущих ученых пытается конкретизировать понятие «тренированность», исходя из взглядов той научной дисциплины, которую они представляют. И.П. Дегтярев [3] полагает, что попытки искусственно разделить изучение различных сторон тренированности могут еще больше усилить противоречия в трактовке понятия и привести к упущению многих фактов, добытых в смежных научных областях. Вместе с тем следует согласиться с мнением некоторых авторов, считающих, что на современном уровне наших знаний нет и не может быть одного универсального определения тренированности. По мнению Н.И. Волкова [9], тренированность проявляется в увеличении функциональных резервов организма, иначе говоря, в величине функциональных нагрузок, и повышении эффективности физиологических регуляций, то есть в обеспечении нагрузки. В.Н. Волков и В.Н. Черемисов [8] считают, что тренированность - качественно иное состояние здоровья человека, адаптированного к нагрузке, состояние высокого уровня функциональной готовности. Авторы считают также, что тренированность генетически обусловлена и что нагрузка оказывает стимулирующий эффект в случае, когда происходит резкое нарушение гомеостаза. В.Н. Волков с соавторами [16], развитие тренированности спортсмена растет не линейно, а по гиперболической кривой. По мере повышения тренированности эта кривая

все более стремится стать параллельной оси абсцисс; с развитием адаптации ее дальнейшее прогрессирование замедляется и затрудняется.

Факторный анализ, проведенный В.Ф. Дихтяренко [5] на этапе предсоревновательной подготовки боксёров, позволил установить, что среди управляемых факторов подготовленности (функциональное состояние, физические качества, психомоторика, технико-тактическая подготовленность) ведущее значение имеют показатели физических качеств (74%) и технико-тактической подготовленности (65%). Показатели функционального состояния (25%) и психомоторики (24%) менее существенны.

С ростом тренированности некоторые показатели при одной и той же работе снижаются, а в период спортивной формы становятся, как правило, наименьшими, то есть работа выполняется экономно в результате отличной координации различных функций. Таким образом, в период достижения спортивной формы неизбежны колебания уровня тренированности. Соотношение удельного веса факторов, определяющих структуру тренированности боксёра, изменяется по мере приближения к соревнованиям [4,5]. Характерными для высокой тренированности являются также высокая стабильность и вместе с тем вариативность (приспособляемость к изменяющимся условиям) двигательных навыков у спортсмена [10].

Высокую тренированность боксёра характеризует и повышенная мобильность, то есть более быстрая вработываемость организма и более совершенная способность включаться в процесс двигательной деятельности. Одним из показателей высокой тренированности является ускоренное течение восстановительных процессов. Педагогическую сторону оценки высокой тренированности боксёра характеризует улучшение особых специализированных восприятий: «чувства дистанции», «чувства удара» и других показателей [10]. Высокую тренированность определяет и повышение возможностей сознательного управления движениями на основе целесообразной автоматизации двигательных навыков. Высокой тренированности боксёра присущи увеличенный диапазон волевых усилий, а также особая эмоциональная настроенность на достижение победы.

Конкретная задача - выявить состояние тренированности - зависит от этапа тренировки, ибо обуславливает соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), направленных на совершенствование качеств, которые имеют решающее значение в данном виде спорта. Основными стимулами, характеризующими повышение тренированности, являются величина и особенности воздействующей на спортсмена нагрузки, которые обуславливают рост его работоспособности - одного из главных показателей этого комплексного понятия. Так, состояние высокой работоспособности, достигнутое форсированным применением максимальных физических нагрузок, непродолжительно. Вместе с тем постепенно повышающиеся физические нагрузки при волнообразном построении микроцикла (умеренные, большие, максимальные) способствуют формированию у спортсменов высокого уровня работоспособности [1,14].

А.А. Виру [7] выделяет пять видов нагрузок, применяемых в процессе тренировки спортсмена: чрезмерно большие; тренирующие (околопредельные); поддерживающие (недостаточные для обеспечения дальнейшего развития, но достаточные, чтобы избежать обратного развития тренированности); восстанавливающие (недостаточные для поддержания достигнутого уровня, но ускоряющие восстановление после тренирующих нагрузок); малые, не оказывающие заметного физиологического

эффекта. Результаты серии экспериментальных исследований, проведенных А.А. Виру [7], свидетельствуют о том, что для получения тренирующего эффекта нагрузка должна оказывать стрессорное воздействие. Выявлено также, что в процессе развития тренированности новый уровень работоспособности, не поддерживаемый повторными нагрузками, достаточно быстро утрачивается.

Использование физиологических показателей для определения тренированности достаточно эффективно лишь при систематических исследованиях спортсменов, приуроченных как к поэтапному, так и к текущему и оперативному контролю [6]. Приведенные экспериментальные данные из специальной литературы позволяют сделать следующие выводы:

1. Высокая тренированность представляет собой состояние оптимальной активности боксёра, в зависимости от его индивидуальных особенностей и квалификации в данный период наблюдается характерный для него уровень показателей, определяющих это понятие.

2. Человека можно рассматривать как сложную систему, обладающую способностью экстренной самоорганизации, динамически и адекватно приспособливающуюся к изменению внешней и внутренней среды [12]. Поэтому изменение тренированности спортсмена следует рассматривать прежде всего как процесс живой системы из одного состояния в другое [7].

3. Изменение тренированности характеризуется разнонаправленностью сдвигов в комплексе общих, специальных и функциональных показателей боксёров [4,11,12]. В то же время нарастание тренированности следует рассматривать как показатель комплексных изменений, происходящих в организме спортсменов [3].

4. В процессе подготовки, по мере приближения соревнований и роста квалификации боксёров, изменяется соотношение факторов, определяющих структуру их тренированности [4,5]. Изменение в структуре тренированности является результатом направленного воздействия на спортсменов средств и методов, величины и характера нагрузки, которые обусловлены конкретной задачей и этапом подготовки. Причем по мере приближения к соревнованиям в связи с фактором специализации тренировочного процесса (в отличие от начальных этапов подготовки) в структуре тренированности возрастает удельный вес специальных признаков, от которых в основном зависит результат выступления спортсмена в соревнованиях.

Таким образом, на различных этапах тренировочного процесса в зависимости от конкретных задач, методов и средств подготовки, величины и направленности тренировочной нагрузки происходит переструктурирование комплекса показателей, определяющих состояние тренированности боксёра. Диагностика тренированности спортсменов, особенно физиологических показателей, будет эффективной только в том случае, если в процессе подготовки осуществляется оперативный, текущий и комплексный контроль [6].

Литература

- Виру А.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт,1980.-131 с.
- Виру А.А. Тренированность боксёра. – Киев: Здоров'я, 1985.-139 с.
- Виру А.А. Управление предсоревновательной подготовкой и послесоревно-

- вательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: - Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 1987. - 52 с.
4. Дегтярёв И.П., Остьянов В.Н., Савчин М.П. Корреляционная взаимосвязь психических и физических показателей боксёров в мезоциклах соревновательного периода // Теория и практика физической культуры. - 1981. - № 12. - С. 9-11
 5. Дихтяренко В.Ф. Факторная структура начального этапа предсоревновательной подготовки квалифицированных боксёров // Актуальные проблемы спортивной тренировки. - Л.: ЛНИИФК, 1979. - С.85-88.
 6. Зацюрский В. М., Запорожанов В.А., Тер-Ованесян И.А. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте // Теория и практика физической культуры. - 1971. - № 6. - С.59-63.
 7. Виру А.А. Положительные значения стрессовой реакции в механизме развития тренированности // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 9. - С.28-31
 8. Волков В.Н., Черемисов В.Н. Кислородный долг в упражнениях различной мощности и продолжительности // Теория и практика физической культуры. - 1970. - № 10. - С.17-23
 9. Волков Н.И. Перспективы биохимии спорта в XXI веке // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 5. - С.21-23.
 10. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977. - 180 с.
 11. Ким В.В. Оценка специальной выносливости боксёра // Теория и практика физической культуры. - 1976. - № 9. - С.32-35
 12. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 478 с.
 13. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоров'я, 1978. - 92 с.
 14. Ткачук В.Г., Радзиевский А.Р. Физиологический контроль тренированности. Морфофункциональные, физиологические и биохимические основы совершенствования тренировочного процесса. - Киев: КГИФК, 1980. - С.42-45
 15. Фарфель В.С. Дискуссия о критериях тренированности // Теория и практика физической культуры. - 1972. - № 1. - С.69-72; № 4. - С.50-53.
 16. Яковлев Н.Н., Коробков А.В., Янанис С.В. Физиологические и биохимические основы спортивной тренировки. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1960. - 389 с.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF QUALITY IN THE PROCESS OF TRAINING OF BOXERS

Alexey GASKOV, *Buryat State University, Russia*

Vladimir KUZMIN, *Krasnoyarsk State University, Russia*

A series of experimental material and practical experience in the field of sport combat gives an opportunity to develop and plan the training process of boxers. At different stages of a training process according to aims methods and means of preparation of quantity and loading direction used for rebuilding of indexes which characterizes the condition of training of a definite sportsman is occurred. The diagnostics of the quality of training of a boxer especially his physical qualities effective only in the case of utilization of different types of control in the training process.