

ДО ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАННІ ДІВЧАТ-БОКСЕРІВ

Тетяна БЕРЕЖНА, Людмила КОЖЕВНИКОВА, Володимир МИСЕНКО

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського

Анотація. У статті йдеться про застосування нетрадиційних засобів фізичної підготовки (зокрема аквааеробіки), що є суттю створення бази для розвитку рухових здібностей та техніко-спортивної майстерності у тренуванні дівчат-боксерів.

Ключові слова: фізична підготовка, тренування, дівчата-боксери, аквааеробіка, спеціальні вправи.

Постановка проблеми. Теоретичний аналіз літературних джерел і дані педагогічних досліджень, які проводяться в дитячо-юнацьких спортивних школах і навчально-тренувальних зборах збірної команди України вказує на необхідність модернізації процесу підготовки дівчат-боксерів нетрадиційними засобами і методами у тренувальному процесі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична підготовка дівчат-боксерів являє одне з важливих питань теорії і практики спортивного тренування. Її суттю є створення бази для розвитку рухових здібностей та техніко-спортивної майстерності.

Фізична підготовка спрямована на розвиток рухових здібностей – сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей та підрозділяється на загальну і спеціальну [3, 4].

Загальна фізична підготовка має за мету різнобічність та одночасність пропорційного розвитку спеціальних рухових здібностей, для ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості – технічної, тактичної, психологічної [2]. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових здібностей відповідно з вимогами специфіки боксу, передбаченої особливостями змагальної діяльності [5].

Як відмічають фахівці, що працюють з жінками-боксерками, під час розвитку рухових здібностей необхідно підбирати вправи для спеціальної фізичної підготовки за динамічними характеристиками. Вони в більшому або меншому ступені відповідають основним елементам змагальної діяльності. За рівнем фізичної підготовленості аналізується розвиток витривалості, силових, швидкісних і координаційних здібностей, розширюється арсенал рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму спортсмена. Крім того, тренувальні дії загального характеру є засобом переключення після спеціалізованих навантажень, оскільки вони дають змогу змінити в позитивний бік емоційний фон занять. Фізична підготовка має найважливіше значення для виховання моральних і вольових якостей, оскільки виконання багатьох вправ пов'язане з подоланням різного роду складностей, що сприяє створенню психологічної стійкості і особистості боксерів [6].

Включення широкого арсеналу засобів фізичної підготовки до тренувального процесу сприяє підвищенню спортивних результатів у боксі, тому що засвоєння рухових навичок допомагає швидше засвоїти складні прийоми боксерської техніки. Це відбувається завдяки перенесенню елементів набутих раніше навичок на нові рухи засобами фізичної підготовки, сприяє збереженню високої фізичної і психічної працездатності.

Фізична підготовка дівчат-боксерів будується з використанням закономірностей перенесення тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні дії, які виконуються під час змагань, а також носить допоміжний характер і створює своєрідну основу для подальшої спеціальної підготовки. Вона переслідує мету – підготувати організм боксера до досягнення високих спортивних результатів і всебічно розвинути фізичні, моторні, психічні здібності для подальших спеціалізованих навантажень. Використання широкого кола засобів фізичної

підготовки, завдяки багатофункціональності органів і систем організму, може значно допомогти під час розвитку спеціальних навичок, якостей (перенесення тренуваності). Спортивні результати достовірно зростають в тому випадку, якщо в тренувальному процесі раціонально поєднуються обсяг, інтенсивність і спрямованість тренувальних дій [5].

Зміст фізичної підготовки багато в чому визначається особливостями річного і багаторічного тренування. В міру зростання спортивної майстерності фізична підготовка набуває допоміжного характеру. Протягом тренувального мікроциклу в підготовчому періоді обсяг фізичної підготовки високий і може досягати 30-60 % сумарного обсягу допоміжної роботи. З наближенням до основних змагань ця частка зменшується і до періоду змагання цей вид підготовки звичайно не перевищує 10-15 % від загального обсягу роботи.

Одне з найважливіших завдань процесу спортивного тренування пов'язане з проблемою поєднання розвитку рухових якостей і технічних навичок. Таке поєднання дозволяє значно підвищити ефективність тренувального процесу і суттєво раціоналізувати вдосконалення технічної майстерності. Найважливішою проблемою фізичної підготовки стає проблема підбору засобів і методів, адекватних її завданням. За допомогою цих засобів розвиток фізичних якостей (на чолі з ведучими) слід здійснювати відповідно до тих структурно-функціональних умов, в яких ці якості повинні виявлятися в цілісній спортивній вправі. Це відбувається завдяки чіткому поєднанню вдосконалення рухової функції і повинно здійснювати не тільки морфологічні і функціональні перебудови, що обумовлюють здібності розвитку рухових якостей, але і формування внутрішньо м'язової і між м'язової координації, відповідної вимогам частини рухового акту. Правильне підбирання засобів і методів фізичної підготовки повинно забезпечити суворо спрямований розвиток комплексу рухових здібностей, найбільш значущих для дівчат-боксерів, за умови одночасного формування технічних навичок, відповідних у свою чергу, вдосконаленню техніки спеціалізованої вправи.

Виходячи з вищевикладеного, можна констатувати, що проблема фізичної підготовки дівчат-боксерів є однією з найважливіших складових тренувального процесу. І це значною мірою визначає можливість досягнення високих спортивних результатів. Від того як вона відповідатиме вимогам, що висуваються до особливостей даного виду спорту, будуть раціональні рухи спортивної техніки. Така постановка питання стає пріоритетнішою у фізичній підготовці дівчат-боксерів.

Тому, керуючись основними положеннями теорії спортивного тренування про фізичний розвиток дівчат-боксерів, фізіологічними положеннями про взаємозв'язок і взаємообумовленість розвитку фізичних якостей, вважаємо, що найефективнішими буде такий процес тренування, в якому оптимально поєднуються вправи, спрямовані на розвиток швидкості, сили і витривалості, як на суші, так і у воді. В якості основної концепції, нами прийняте положення про те, що виконання широкого спектру фізичних вправ у водному середовищі надаватиме широку дію на організм, і може застосовуватись з різною метою [1, 5].

Формулювання цілей роботи. Мета полягала у застосуванні нетрадиційних засобів фізичної підготовки (аквааеробіки) дівчат-боксерів.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з вищевикладеного, ми організували навчально-тренувальний процес у дитячо-спортивній школі з боксу, застосовуючи сукупність методів фізичної підготовки в таких напрямках:

1. Підвищення загальної, різнобічної фізичної підготовленості для забезпечення гармонійного розвитку та підготовки до різноманітної рухової спортивної діяльності.
2. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості для забезпечення досягнення високих спортивних результатів.
3. Виконання широкого спектру фізичних вправ у воді (аквааеробіка).

Нині аквааеробіка є однією з нових спортивних і фізкультурно-оздоровчих технологій. Водне середовище створює оптимальні умови для виконання різних фізичних вправ. За допомогою аквааеробіки ми можемо вирішити цілу низку завдань серед яких:

* розвиток сили різних м'язових груп;

* покращення роботи серцево-судинної і дихальної систем;

- * збільшення гнучкості і амплітуди руху важливих зон суглобів;
- * покращення психоемоційного стану спортсменів.

Останнім часом актуальними стають нові пріоритетні напрямки удосконалення рухових здібностей спортсменів в ДЮСШ і збірних командах країни з боксу. Фахівцями підкреслюється, що вказаний напрямок (аквааеробіка) повинен спиратися на основні положення спортивного тренування в підготовці боксерів не тільки чоловіків, але і жінок. Тренерами було відмічено, що підвищився інтерес до тренувань, в основі яких лежать фізичні вправи, що виконуються в умовах водного середовища. На нашу думку, причиною цього є застосування нових методів роботи і, головне – підвищення вимог до рівня підготовленості. Відомо, що заняття аквааеробікою позитивно діє на організм тих, хто займається. Тому на практиці ми переконалися, що необхідно в цілях фізичної підготовки використовувати вправи у водному середовищі, схожі за структурою рухів і характеру роботи м'язів з тими спортивними вправами, в яких спеціалізуються боксери. Тут нам підходить один із напрямків в аквааеробіці – це аквабокс, аквакікбоксинг і аквакарате, що об'єднують в собі застосування окремих прийомів в одноборстві для розвитку сили, координації і швидкості рухів. Комплекси вправ з аквааеробіки будуються за методом блоків. У заняттях відповідним чином розподіляються вправи різного спрямування, координаційної складності, залежно від фізичного стану спортсмена.

Дане дослідження дозволяє нам отримати інформацію про заняття у водному середовищі, про ті зміни, що відбуваються в опорно-руховому апараті. – це збільшення силових і швидко-силових властивостей м'язів, розтягнутість м'язів хребта і функцій склепіння стопи. Покращується здатність до сприйняття і аналізу величини напруження м'язів, положення тіла у просторі, швидкості виконання рухів, що обумовлюється вдосконаленням рухового і сенсорного аналізаторів.

Дотримання цих методичних рекомендацій дозволяє за допомогою фізичних вправ, які проводяться у воді, здійснювати корекцію фізичної підготовки, а також усувати травми, отримані під час тренувань і боїв. Під час виконання фізичних вправ у воді, знижується навантаження на м'язи, зв'язки і суглоби. При цьому можна зупинити запалення м'язів згиначів і розгиначів зап'ястка, ліктьових суглобів і м'язів передпліччя. За допомогою аквааеробіки можна укріпити м'язи і зв'язки, які розвиваються слабо під час занять на суші. Крім того це добрий гідромасаж усього тіла.

Для покращення амплітуди руху і гнучкості можна застосувати аквастретчинг. Його необхідно використовувати для розвитку і зміцнення м'язів ніг і живота, що необхідно в боксі.

На нашу думку аквааеробіку можна застосовувати як засіб відновлення після періоду змагань або після закінчення кожного мікроциклу. Тут підходить напрямок аквааеробіки – гідро релаксація, що спрямована на розслаблення м'язів. Це особливо важливо під час великих навантажень для швидкого відновлення організму.

Отже, в процесі фізичної підготовки боксерів метод вправ використовується в усіх варіантах: повторний, змінний, інтервальний і змагальний. При цьому використовуються різні прийоми:

- * під час виконання швидкісних вправ маса переміщуваних частин тіла зменшується (скорочується амплітуда рухів);

- * під час виконання вправ на витривалість – інтенсивність зусиль, швидкість рухів знижена. Тут використовуються вправи, що раніше були вивчені, без різких і несподіваних змін умов роботи м'язів.

У зв'язку з цим, ми вважаємо, що регулярне, багаторазове виконання спеціально розвиваючих вправ, протягом відносно тривалого періоду часу з поступовим підвищенням вимог до роботи опорно-рухового апарату і організму в цілому, повинне призвести до таких анатомо-фізіологічних змін в організмі, які забезпечать кращий прояв відповідних рухових здібностей. В той же час необхідно проводити перевірку рівня розвитку рухових здібностей дівчат-боксерів, використовуючи спеціальні контрольні вправи, що дозволяють проявити якість, яка перевіряється, повною мірою.

Таким чином, для забезпечення позитивної взаємодії основного рухового навичку із загально розвиваючими вправами, слід керуватись принципами підбирання спеціальних контрольних вправ:

- * вони повинні бути споріднені за характером м'язових зусиль і режиму організму в цілому;
- * у групі вправ повинні міститись такі, які б могли переключити спортсменку на інший характер рухів і цим швидко відновлювати працездатність нормальної діяльності організму;
- * комплекс повинен містити вправи для загальної координації рухів;
- * вправи, що підбираються для фізичної підготовки повинні сприяти більш повному розвитку здібностей.

Для правильного розвитку тренуваності важливо вміло розподілити засоби тренування протягом року і не припиняти взаємодію основного рухового навичку із загально розвиваючими і спеціальними вправами, як на суші, так і у воді.

Висновки

Виходячи з вищевикладеного, можна констатувати:

1. Фізична підготовка є одним з найважливіших засобів у підготовці боксерів, як хлопців, так і дівчат, і може значно поліпшуватись за допомогою вправ у воді.
2. Вправи з аквааеробіки для боксерів можна застосовувати як один із засобів у підвищенні фізичної і технічної підготовки дівчат-боксерів.
3. Застосування вправ з аквааеробіки на заняттях у водному середовищі сприяють значному збільшенню інтересу до занять боксом дівчат і зміцненню здоров'я спортсменок.

Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу фізичних навантажень на жіночий організм в підготовці до змагань в підготовчому і змагальному періодах дівчат-боксерів.

Список літератури

1. Булки В. Бег в воде как средство специальной физической подготовки / В. Булкин, М. Магомедов // Тренер. – 1993. – № 4. – С. 22 – 23.
2. Кличко В. 12 раундов фитнеса / Виталий и Владимир Кличко. – К. : София, ДИЗ. – 191 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
5. Остьянов В. Н. Бокс / В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак. – К. : Олимп. литература, ДИЗ. – 239 с.
6. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов. – К. : Центр навч. літератури, 2007. – 192 с.

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВКЕ ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ

Татьяна БЕРЕЖНАЯ, Людмила КОЖЕВНИКОВА, Владимир МИСЕНКО

Николаевский государственный университет им. В.О. Сухомлинского

Аннотация. В статье речь идет о применении нетрадиционных средств физической подготовки (в частности аквааэробики), что является сутью создания базы для развития двигательных способностей и технико-спортивного мастерства в тренировке девушек-боксеров.

Ключевые слова: физическая подготовка, тренировка, девушки-боксеры, аквааэробика, специальные упражнения.

TO THE QUESTION OF INFORMAL MEANS' USAGE OF PHYSICAL EDUCATION IN GIRLS BOXERS' TRAINING

Tet'ana BEREZHNA, L'udmyla KOZHEVNIKOVA, Volodymyr MYSENKO

Mykolayiv State University after Suhomlynsky

Abstract. The article shows the usage of informal physical training means (for example aquaerobics) which are the foundation base for development of motor skills and technical-sport qualification in girls-boxers' training.

Key words: physical education, training, girls-boxers, aquaerobics, special exercises.