

Олімпійський і професійний спорт

УДК 796.03

Олександр Валькевич

Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. В умовах сучасного боксу, з його високими вимогами до фізичної та техніко-тактичної підготовки боксерів для досягнення високих спортивних результатів потрібно шукати нові шляхи й методики всебічного розвитку спортсменів.

Результати різних змагань наочно переконали нас у важливості доброї функціональної підготовленості боксерів, в умінні тримати високий темп бою, витримувати силову боротьбу, швидко відновлюватися. Ураховуючи збільшення щільності бою за останній час, а також підвищення ефективності бойових дій у завершальному вирішальному раунді поєдинку, можна говорити про високий рівень витривалості боксерів і прогнозувати подальший прогрес у розвитку цієї важливої якості в найближчому майбутньому. Приблизно те саме можна сказати й про швидкість та силу ударів: сучасний бокс стає все більш швидким і жорстким. До основних фізичних якостей кожного спортсмена належать сила, швидкість, витривалість, спритність і координація. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але в кожному з них проявляються специфічно, під впливом особливостей його техніки й тактики. Отже, функціональна підготовка боксера дуже відрізняється від функціональної підготовки, скажімо, лижника або навіть борця.

Рівень фізичної підготовки визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому

Термін “колове тренування” позначає інший спосіб проведення вправ. В основі організації боксерів для виконання вправ із колового тренування лежить той самий дрібногруповий поточний спосіб. Але має бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначене – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому колове тренування являє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, спрямованими переважно на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження й водночас суворі індивідуалізація її.

Завдання дослідження – проаналізувати структуру колового тренування боксерів та вивчити особливості застосування колового тренування боксерів у підготовчий період.

Методи дослідження – вивчення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, оцінка показників фізичної підготовленості, проведення експерименту; статистична обробка даних; аналіз експериментальної роботи.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У підготовчому періоді тренувальних занять в експериментальній групі з 1 лютого по 1 березня 2013 р. проводився перший етап застосування методу колового тренування, спрямований на досягнення необхідного обсягу спеціальної фізичної підготовки боксера, відбувалася робота на розвиток абсолютної й вибухової сили, силової витривалості.

Станції складались із вправ на тренажерах із власною вагою; на тренажерах з обтяженням; підтягування на перекладині, віджимання на брусах; вправ із грифом штанги та з гантелями.

На початку першого етапу (протягом двох тижнів – чотири тренування) після визначення максимальних навантажень у кожного спостережуваного роботу на станціях будували за кількістю повторів, здебільшого з обтяженнями (без суворих тимчасових інтервалів, але в межах раунду). Вагу обтяжень на станціях підбирали для кожного індивідуально. Відпочинок між зміною станцій становив 1 хвилину.

Після першого кола виконували вправи на розслаблення. Потім, після двоххвилинного відпочинку, починалося друге коло. У перший тиждень виконували по три кола, у другий – по чотири.

У другій половині (протягом двох тижнів – чотири тренування) першого етапу експерименту робота на станціях вже змінилася, стали застосовувати суворі часові інтервали по 1,5 хвилини з однією хвилиною відпочинку між станціями. Повтори на кожній станції спортсмени робили індивідуальну кількість разів, однак обов'язковою була вимога тренера, щоб кордони ЧСС перебували в I-й зоні, тобто в межах 140–160 уд/хв. Також контролювалося відновлення хлопців за хвилину відпочинку. При різниці ударів серця менше 35–40 рекомендувалося знизити інтенсивність виконання вправ або вагу обтяження (якщо робота була з обтяженнями).

Після першого кола виконували вправи на розслаблення, потім – “бій із тінню” за завданням у середньому темпі. Відпочинок між колами становив 2–3 хв, до повного відновлення.

На другому етапі дослідження в експериментальній групі з 3 березня по 2 квітня 2013 р. знову проводили колові тренування, які цього разу були спрямовані на розвиток специфічних для боксу функціональних здібностей організму спортсменів. Як і на першому етапі, колові тренування застосовувалися два рази на тиждень – по вівторках і четвергах.

Станції були такі: спурти на мішках; стрибки на скакалці; “бій із тінню”; вільна робота на мішку. Робота на станціях проводилась у суворо дозованих тимчасових інтервалах (на початку етапу 1,5–2 хв, у другій половині – 1 хв). Основна вимога при виконанні вправ на станціях – висока інтенсивність і безперервність. ЧСС спортсменів повинен перебувати в II-й зоні, тобто в межах 170–180 уд/хв. Однак на деяких станціях потрібна була також технічна правильність виконання вправ, що висувало до боксерів високі вимоги до координації рухів, пам'яті, уважності й вольових зусиль.

Після виконання вправ та відпочинку обов'язково заміряли пульс, що важливо для встановлення відновлення хлопців. При недостатньому відновленні організму (менше 40–35 уд/хв) вносили корективи.

У другій половині етапу часовий інтервал станцій скоротився до однієї хвилини, однак зросла інтенсивність виконання вправ. ЧСС також повинна перебувати в II-й зоні. Відпочинок залишався колишнім, контролювалося відновлення.

Перед початком першого етапу в боксерів проводили тести на загальну фізичну підготовку (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовки боксерів

№ з/п	Спостережувальна група	Стрибок у довжину з місяця (см)	Віджимання в упорі (кількість разів)	Підтягування на перекладині (кількість разів)	Підйом ніг у висі на шведській стінці (кількість разів)
1	До експерименту	<i>Середнє значення результатів</i>			
		161,90	32,80	13,10	7, 20
2	Після експерименту	163,30	34,90	15,50	9,50

Отже, після місяця застосування колового тренування, спрямованого на розвиток основних фізичних якостей, в експериментальній групі досягнуто необхідного рівня “обсягу” ЗФП, створено базу для вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Середній показник згинання й розгинання рук в упорі лежачи на початку експерименту становить 32,80, тоді як у кінці цей показник виріс і становив 34,90. Також збільшився середній показник у підтягуванні на перекладині, на початку експерименту він становив 13,10, а в кінці – 15,50.

Піднімання ніг у висі на шведській стінці: середній показник на початку експерименту – 7,20, у кінці він дещо підвищився й становив 9,50.

На другому етапі досліджень у боксерів проводили тести на функціональну підготовку. Вони склались із вправ на боксерських снарядах, скакалці, “бою із тінню” та вільної роботи.

Вимоги полягали у високій інтенсивності та силі роботи на снарядах, у максимальному спурті. Основними показниками функціональної підготовленості слугували ЧСС, швидкість відновлення, зовнішній вигляд спортсмена (потовиділення, почервоніння або збліднення шкіри, частота дихання), також технічна правильність виконання вправ (табл. 2).

Таблиця 2

Функціональна підготовка юнаків-боксерів

№ з/п	Спостережувальна група	Спурти на мішках по 10 с, через кожні 10 с, з тах інтенсивністю протягом раунду (1,5 хв)		Стрибки на скакалці по 5 с, через кожні 10 с, з тах інтенсивністю протягом раунду (1,5 хв)		“Бій із тінню” за завданнями		Вільна робота на мішку у високому темпі	
		ЧСС після навантаження (уд / хв)	відновлення ЧСС через 1 хв (уд / хв)	ЧСС після навантаження (уд / хв)	відновлення ЧСС через 1 хв (уд / хв)	ЧСС після навантаження (уд / хв)	Відновлення ЧСС через 1 хв (уд/хв)	ЧСС після навантаження (уд / хв)	Відновлення ЧСС через 1 хв (уд / хв)
1	На початку експерименту	<i>Середнє значення</i>							
		182	147,7	176,3	145,1	175,4	146,1	188,8	145,3
2	У кінці експерименту	179,8	126,7	170	120,1	167,8	119,8	173,1	122,8

За підсумками тестування виявилось, що боксери в кінці експерименту краще переносять швидко-силові навантаження, ніж на початку експерименту, відновлення боксерів відбувається набагато швидше. На початку експерименту середній показник ЧСС у спуртах на мішках становить 182 уд/хв, тоді як у кінці цей показник дорівнював 179,8 уд/хв. У стрибках на скакалці середній показник ЧСС на початку експерименту становив 176,3, а в кінці – 170,0 уд/хв. “Бій із тінню” – середній показник ЧСС на початку експерименту – 175,4 уд/хв, у кінці – 167,8 уд/хв. У вільній роботі на мішках середній показник ЧСС становив на початку експерименту 188,8, тоді як у кінці ЧСС дорівнює 173,1 уд/хв.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, після місяця застосування колового тренування, спрямованого на розвиток основних фізичних якостей, в експериментальній групі досягнуто необхідного рівня “обсягу” ЗФП, зросли показники абсолютної й вибухової сили, силової витривалості в боксерів, порівняно з початком експерименту, що й підтверджує ефективність побудови тренувального процесу за методикою, обраною нами. Спостереження та робота, проведені в секції боксу в молодіжному центрі “Естет”, переконали нас у тому, що використання спеціальних колових тренувань позитивно впливає як на фізичну й спеціальну підготовку юних боксерів, так і на техніко-тактичну майстерність боксерів. Цей досвід можна рекомендувати для використання в аналогічних секціях боксу.

Джерела та література

1. Абросимова Л. І. Фізичне виховання дітей / Л. І. Абросимова, Г. П. Юрко. – М. : [б. в.], 1989. – 394 с.
2. Аджанян Н. А. Резерви нашого організму / Н. А. Аджанян, О. Ю. Катков. – 2-ге вид., виправл. і доповн. – М. : [б. в.], 1982. – 328 с.
3. Горчаков Л. Фізичне виховання – турбота всього педагогічного колективу / Л. Горчаков // Нар. освіта. – 1981. – 156 с.
4. Гайдамак І. І. Бокс. Навчання й тренування / І. І. Гайдамак, В. Н. Остьянов. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 61 с.
5. Данько Ю. І. Основи вікової фізіології м'язової діяльності / Ю. І. Данько // Дитяча спортивна медицина. – М. : Медицина, 1980.
6. Зінькович І. Б. Фізкультура в житті дитини / І. Б. Зінькович. – Мінськ : [б. в.], 1973. – С. 39–41
7. Клевенко В. М. Швидкість в боксі / В. М. Клевенко. – М. : [б. в.], 1968. – С. 39–41.
8. Морозов Г. М. Уроки професійного боксу / Г. М. Морозов. – М. : [б. в.], 1992.
9. Мумінжанов М. Методика навчання юних спортсменів по системі завдань / М. Мумінжанов // Бокс : щорічник. – М. : Фізкультура і спорт, 1979. – С. 112–114.

Анотації

У статті проаналізовано структуру колового тренування боксерів та вивчення особливостей застосування колового тренування боксерів у підготовчий період. Результати дослідження засвідчили, що боксери в кінці експерименту краще переносять швидко-силові навантаження, ніж на початку, відновлення боксерів відбувається набагато швидше. На початку експерименту середній показник ЧСС у спуртах на мішках становить 182 уд/хв, тоді як у кінці він дорівнює 179,8 уд/хв. У стрибках на скакалці середній показник ЧСС на початку експерименту становить 176,3, а в кінці – 170,0 уд/хв. “Бій із тінню” – середній показник ЧСС на початку експерименту становить 175,4 уд/хв, у кінці – 167,8 уд/хв. У вільній роботі на мішках середній показник ЧСС становить на початку експерименту 188,8, у кінці – 173,1 уд/хв.

Ключові слова: колове тренування, функціональна підготовленість, фізичні вправи.

Александр Валькевич. Применение метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки боксёров. В статье проанализирована структура круговой тренировки боксёров и изучено особенности применения круговой тренировки боксёров в подготовительный период. Результаты исследования показали, что боксёры в конце лучше переносят скоростно-силовые нагрузки, чем в начале, восстановление боксёров происходит гораздо быстрее. В начале эксперимента средний показатель ЧСС в спурт на мешках составляет 182 уд/мин, тогда как в конце – 179,8 уд/мин. В прыжках на скакалке средний показатель ЧСС в начале эксперимента составляет 176,3, а в конце равняется 170,0 уд/мин. “Бой с тенью” – средний показатель ЧСС в начале эксперимента составляет 175,4 уд/мин, в конце – 167,8 уд/мин. В свободной работе на мешках средний показатель ЧСС составляет в начале эксперимента 188,8, тогда как в конце – 173,1 уд/мин.

Ключевые слова: круговые тренировки, функциональная подготовленность, физические упражнения.

Aleksndr Valkevych. Applying of the Method of Circular Training for the Development of Functional Training of Boxers. In the paper it was analyzed the structure of circular training of boxers and studied peculiarities of applying of circular training of boxers during a preparatory period. Results of the study has shown that boxers at the end of the experiment better tolerate power-speed loads than at the beginning of the experiment, boxers recovery is much faster. At the beginning of the experiment the average heart rate in spurt on bags is 182 beats/min, whereas at the end of the experiment, this index is 179,8 beats/min. Jump rope average heart rate at the beginning of the experiment is 176,3, and at the end of the experiment this index is 170,0 beats/min. “Shadowboxing” – average heart rate at the beginning of the experiment is 175,4 beats/min, at the end of the experiment, the index is 167,8 beats/min. In a free paper bags on the average heart rate at the beginning of the experiment is 188,8, while the heart rate at the end of the experiment is 173,1 beats/min.

Key words: circular training, functional preparation, physical exercises.