(cc) BY

Елохов Иван Владимирович
старший преподаватель
подполковник внутренней службы
ФКОУ ВО «Пермский институт ФСИН России»
г. Пермь, Пермский край

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БОКСЕ КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация*: в статье представлен научный анализ практического выполнения действий спортсменами, профессионально занимающимися боксом, и факторов, влияющих на результативность тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.*

Ключевые слова*: бокс, физическая и силовая подготовка, функциональное состояние организма, мышечная сила, выносливость, быстрота, реакция.*

Актуальность данной статьи заключается в определении тех физических качеств у спортсменов-боксеров, которые являются наиболее важными и значимыми в процессе тренировок, а также развивают и повышают выносливость, физическое состояние, силу, гибкость, быстроту и продуманность действий.

Необходимо определить, что физическая подготовка – это фундамент всех тех значительных достижений спортсменами в боксе. Определяя и давая высокую оценку физической подготовке, отметим, что же, представляет собой, общая физическая подготовка. Итак, это определенный процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека [3, с. 32–34].

Однако помимо общей физической подготовки ряд ученых выделяют специальную подготовку, которая подразумевает развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для занятий боксом.

Отметим, что физические качества представляют собой комплекс функциональных свойств организма, который конкретно определяет двигательные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

возможности спортсмена. Специалисты в данной области выделяют следующие физические качества: сила; скорость; выносливость; гибкость и ловкость [1, с. 21].

Отмечается, что проявление вышеуказанных физических качеств зависит от возможностей и готовности систем организма к двигательным действиям.

Общая физическая подготовка способствует улучшению функциональных возможностей, общей работоспособности, а также является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в боксе [5, с. 350].

Начиная с первых занятий, тренер должен прививать спортсмену желание заниматься, призывать его стараться и стремиться к высочайшей степени физической подготовки.

Весь процесс физической подготовки мы можем поделить на два блока:

Общая физическая подготовка – направлена на достижение физической безупречности и многостороннее формирование физических свойств. Без хорошей физической подготовки в боевых условиях невозможно эффективно продемонстрировать технические, тактические, умственные навыки и качества боксера от начала до конца боя.

Специальная физическая подготовка – направлена на повышение уровня мастерства, на специализацию, то есть выбор определенного направления и углубленное его изучение, как со стороны теоретических аспектов, так и практически. Стоит пометить, что бокс является одним из тех видов спорта, который требует круглогодичность – систематичность, постоянное физическое развитие, специально направленные тренировки, определенного объема и интенсивности, а также восстановительный процесс.

Рассматривая отдельно качества, отметим, быстрота – это способность выполнять двигательное действие в минимальный период времени для этих условий. Так как все удары, передвижения по рингу, защитные приемы требуют предельной быстрой реакции и четкого выполнения. Для того, чтобы повысить скорость движений, целесообразно использовать комплексный тренировочный

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

метод, который предполагает использование подвижных и спортивных игр, игровых упражнений [2, с. 19–22].

Вообще одним из эффективных способов тренировки на скорость считается многолетняя разносторонняя физическая подготовка, при этом обязательное акцентирование должно быть на упражнения скоростно-силового характера.

Кроме того, для развития быстроты спортсменов-боксеров, зачастую используются два метода:

1. Метод систематического применения скоростно-силовых и силовых упражнений.

2. Метод повторного выполнения упражнений в максимально быстром темпе.

Для развития скоростных качеств целесообразно использовать скоростно-силовые упражнения с отягощениями. Их можно использовать не только как средство комплексного улучшения скорости реакции и мышечных движений, они также развивают способность быстро, т. е. «взрывом», начинать серию ударов.

Одно из важных мест при подготовке спортсменов-боксеров занимает воспитание мышечной силы. Под ним мы понимаем те способности спортсменов, которые направлены на преодоление, сопротивление или противодействие путем мышечного напряжения тем или иным факторам, в частности усталости, нежеланию или лени. Мышечная сила напрямую зависит от уровня развития силы и концентрации нервных процессов, которые регулируют деятельность мышечного аппарата.

Научно обоснованный выбор эффективных средств и методов развития специальных силовых качеств является одной из наиболее существенных проблем в управлении тренировочным процессом. Однако в боксе этой проблеме уделяется достаточное внимание.

Упражнения, развивающие преимущественно силу, могут быть самыми разнообразными, но наибольшее значение имеют упражнения с отягощением,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

упражнения в преодолении собственного веса и с сопротивлением партнера [2, с. 19–22].

Исходя из всего вышесказанного, отметим, что сила и быстрота развиваются в совокупности, поэтому необходимо выстраивать правильно тренировочный процесс, таким образом, чтобы соблюдались правила двух физических качеств, которые можно считать основными. Иначе говоря, после каждого упражнения на силу или их серии нужно максимально быстро сокращать нагружаемые мышцы и при этом предварительно расслаблять их.

Термин «скоростно-силовые качества» относится к способности человека проявлять максимальную силу в кратчайшие сроки, сохраняя при этом оптимальный диапазон движения [3, с. 32–34].

Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит от:

– величины мышечной силы;

– способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий;

– мобилизации его функциональных возможностей.

Одним из эффективных методов развития скоростно-силовых качеств боксеров является метод дополнительной мобилизации анализаторов, разработанный Б.И. Бутенко. Метод дополнительной мобилизации анализаторов – применение отягощений, поскольку они способствуют дополнительному возбуждению соответствующих нервных центров и увеличению числа двигательных единиц, участвующих в мышечном движении [3, с. 32–34].

Далее рассмотрим физическое качество – выносливость. Данное качество определяет способность человека длительно и напряженно выполнять те или иные спортивные упражнения. До сих пор боксёрам зачастую не хватает выносливости в конце каждого раунда.

С целью тренировки ловкости, повышения степени владения движениями юного спортсмена, важно контролировать напряжение мышц, а в определенные моменты расслаблять мышцы, отключать лишние мышцы в работе и включать только те, которые принимают участие в работе [1, с. 71].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Теоретический анализ и обобщение данных специализированной литературы по данному вопросу показали, что существующие методики физической подготовки боксеров – юношей старшей возрастной группы до сих пор недостаточно развиты и существуют значительные пробелы в данной области теории и практики бокса [2, с. 19–22]. Не существует достаточной научной разработки методов развития и совершенствования определенных физических качеств у спортсменов, учитывающих индивидуальную манеру ведения боя. Существующие методы физической подготовки в основном устарели и нуждаются в доработках. В этом и заключается актуальность данного исследования.

Список литературы

1. Акопян А.О. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

2. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 19–22.

3. Бальсевич В.К. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсмена / В.К. Бальсевич, А.И. Пьянзин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 32–34.

4. Бибиков С.В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности / С.В. Бибиков. – М.: РГАФК, 2008. – 21 с.

5. Колесник И.С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров / И.С. Колесник. – М: Флинта; Наука, 2010. – 350 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)