

УДК 796.83

doi: 10. 20310/1810-231X-2019-18-2(40)-71-78

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Селитреникова Татьяна Анатольевна

Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Россия, г. Санкт-Петербург
e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

В статье отражены вопросы совершенствования спортивной подготовки боксеров на этапе начальной подготовки. Показаны основные виды применяемых упражнений. Обозначены особенности влияния круговой тренировки на спортивные достижения боксеров 13-14 лет. Показано воздействие методов круговой тренировки на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма юных спортсменов, а также уровень их физической подготовленности.

Ключевые слова: методы круговой тренировки, боксеры, функциональные возможности, физическая подготовленность

В современном боксе скоростно-силовая подготовка юных спортсменов имеет достаточно актуальное значение, поскольку многофакторная структура боевого поединка предъявляет особые требования к движениям боксера, уровню физической и функциональной подготовленности его организма. Специфика содержания двигательной деятельности в боксе обусловлена высокой динамичностью, непрерывной сменой стрессовых ситуаций различного характера, а также необходимостью постоянного поддержания оптимального веса, позволяющего спортсмену обеспечить рациональное соотношение компонентов двигательного действия и согласованность его основных параметров.

Высокая скорость ситуативных действий боксера, а также насыщенность разными двигательными действиями высокой сложности, создают жесткие условия в процессе ведения поединка. Обычно в течение десятых долей секунды боксеру необходимо найти эффективный прием для проведения нейтрализующего или опережающего удара соперника. Данные задачи не только требуют высокого уровня различных сторон спортивной подготовленности боксера, но также предусматривают постоянный поиск новых подходов тренировки, раскрывающих дополнительные резервы функциональных возможностей организма. Эти резервы заложены в том числе и в совершенствовании комплекса освоенных двигательных действий, среди которых ос-

новную роль играют – ловкость, точность, гибкость, подвижность и равновесие [1].

Существующая традиционная система тренировки боксеров предусматривает формирование у них скоростно-силовых способностей без конкретизации существующих особенностей их проявления в различных ситуациях. Кроме того, в настоящий момент обычно не уточняются средства и методы решения спортсменом технико-тактических задач ведения боксерского поединка.

Стоит отметить, что в настоящее время достаточно полно изучены многие аспекты видов подготовки взрослых боксеров. Однако, практика показывает, что именно на ранних этапах уже необходимо формировать рациональную технику движений спортсмена, которая должна быть основана на сопряженном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Этот аспект связан с переводом тренерской доктрины в русло индивидуальной подготовки в конкретном виде спорта.

В связи с тем, что до настоящего времени малоизученными остаются вопросы сопряженного применения целенаправленных средств скоростно-силовой подготовки юных боксеров, в своем исследовании мы обратили непосредственное внимание на совершенствование процесса технической подготовки боксеров 13-14 лет.

В нашей стране многолетняя подготовка спортивного резерва подчинена общим прин-

ципам и закономерностям процессов обучения и воспитания, а также и основным принципам тренировки: всесторонности, постепенности, индивидуализации и цикличности. Одновременно, при разработке алгоритма многолетней подготовки юных боксеров, важно учитывать и общие методические положения целостной теории юношеского спорта. К ним относятся: целевая направленность на достижение высоких спортивных результатов, возможно полное использование индивидуальных способностей юного спортсмена, а также сопряженное развитие его основных психофизических качеств [2].

Целью нашего исследования стало: изучение особенностей и эффективности применения средств и методов развития скоростно-силовых качеств боксеров на этапе их начальной подготовки. В эксперименте была изучена динамика показателей скоростно-силовых способностей юных боксеров 13-14 лет, формирующихся и развивающихся в процессе тренировки с учетом использования различных вариантов нагрузки.

Для формирования и развития скоростно-силовых способностей боксеров мы применяли круговой метод. После проведения разминки спортсменов разбивали на четыре подгруппы. Каждая из них по заданию тренера первоначально занимала определенную «станцию». Конкретная «станция» была предназначена для совершенствования определенного скоростно-силового качества. На 1-й «станции» юные боксеры развивали и совершенствовали скорость и силу одиночных ударов, на 2-й – быстроту защитных реакций, на 3-й – скорость собственных передвижений и на 4-й – быстроту и силу серийных ударов, которые должны выполняться с максимально возможной частотой. Необходимо отметить, что все эти «станции» проходили 2 группы боксеров: контрольная и экспериментальная. Разница между ними состояла в том, что спортсмены контрольной группы действовали без отягощений, а боксеры экспериментальной группы во время выполнения заданий на «станциях» использовали отягощения для рук и ног. С целью сохранения стереотипности временных интервалов, которые характерны для осуществления соревновательного боя, время выполнения упражнений на «станциях» равнялось времени одного раунда, то есть 3 минутам.

Далее приведем те виды двигательных действий, которые использовались нами для

тренировки боксеров на этапе начальной подготовки.

Быстрая ходьба. В процессе длительной и ритмичной ходьбы в работу обычно вовлечено большинство мышечных групп спортсмена, а также наблюдается усиление деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и повышение обмена веществ. Ходьба как двигательное действие положительно влияет на развитие общей выносливости и воспитание волевых качеств спортсмена.

Бег – является наиболее доступным и распространенным видом физических упражнений, а также составной частью разминки в большинстве видов спорта. В процессе бега тренируется физическая работоспособность человека, поскольку интенсивность работы мышечных групп значительно выше, чем при ходьбе, и, соответственно, наблюдается существенное увеличение интенсивности деятельности кардиореспираторной системы организма и его метаболизма. При изменении длины дистанции или скорости бега, можно значительно варьировать нагрузку, что будет оказывать непосредственное влияние на развитие у спортсмена выносливости, быстроты и других физических качеств, необходимых в боксе. При тренировке юного боксера бег должен занимать не последнее место. Темп бега может быть как средним, так и переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова используется легкий бег, который практически переходит в ходьбу. В процессе ходьбы можно выполнять обозначенные тренером физические упражнения.

Для тренировки боксеров мы также рекомендуем использовать бег на коньках и ходьбу на лыжах, которые эффективно развивают все группы мышц, а также положительно влияют на системы и органы, формируют и совершенствуют силовую выносливость. Особо эффективен при этом бег на лыжах по пересеченной местности.

Спортивные и подвижные игры также являются обязательной частью подготовки юных боксеров. Они развивают скорость, ловкость и выносливость. С физиологической точки зрения в зависимости от интенсивности применяемой игровой деятельности в организме спортсмена резко увеличивается потребление мышечными тканями кислорода. Значительные изменения также происходят в опорно-двигательном аппарате: укрепляются

мышцы, повышается, их тонус, сила и эластичность, а также возрастает подвижность суставов, что очень важно именно в этом виде спорта.

Для бокса характерны кратковременные, но при этом максимальные напряжения, периодическая задержка дыхания, а иногда и длительные усилия. Упражнения в боксе значительно увеличивают силу мышц пояса верхней конечности. Бокс в традиционной стойке напоминает действия ближнего боя. Поэтому данный вид упражнений рекомендуется к использованию в процессе специализированной тренировки в начале или в конце занятия (в зависимости от направленности конкретной тренировки).

Гимнастические упражнения, направленные на развитие координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, обязательно должны применяться на каждой тренировке юных боксеров. Традиционно они применяются на разминке, а иногда и во второй половине специализированных занятий с целью развития силовых способностей или гибкости отдельных групп мышц и суставов.

Для развития силы мышц боксеров рекомендуем применять блочные установки или эспандер, поскольку они являются типичными для тренировки данной возрастной группы снарядами. Упражнения, выполняемые с помощью блоков, резины либо эспандера достаточно широко применяются в процессе тренировки юных боксеров. Исследователи отмечают, что они лучше других способствуют развитию силовых качеств и увеличению мышечной массы спортсмена [3]. Однако, необходимо выдерживать определенную дозировку этих упражнений, поскольку они закрепощают мышцы, и в дальнейшем движения спортсмена могут стать скованными. Следовательно, после применения комплекса упражнений на блоках, с резиной либо эспандерами рекомендуется выполнять физические упражнения на ускорение с большими амплитудами без сильного напряжения (например, со скакалкой, имитирующих удары на расслабление мышц и т. п.).

Можно также на тренировках применять двигательные действия из арсенала фехтования, которые направлены на совершенствование быстроты, чувства времени и дистанции, точности и высокой координации спортсмена. Данные упражнения могут применяться в общей системе физической подготовки боксера, особенно в переходном периоде [4].

Также к использованию можно рекомендовать езду на велосипеде, которая способствует развитию мышц и формированию эластичности суставов нижних конечностей спортсмена, а также благоприятно влияет на его кардиореспираторную систему и усиливает газообмен и метаболизм.

Упражнения с применением каких-либо отягощений (штанги, гантелей и других предметов) занимают значительное место в процессе физической подготовки боксеров. Практики утверждают, что разнообразные физические упражнения с использованием незначительных отягощений для конкретных групп мышц служат эффективным средством формирования и совершенствования силовой выносливости и быстроты спортсмена. Данные упражнения можно сочетать с действиями, направленными на развитие быстроты без использования отягощений (например, наклонами, приседаниями или поворотами туловища). По объему физические упражнения с использованием каких-либо отягощений должны составлять третью часть упражнений, производимых без отягощений. Упражнения с использованием отягощений применяются на всех этапах подготовки юных боксеров, в том числе, и на начальном.

Следует отметить и необходимость применения специально-подготовительных упражнений, способствующих формированию и развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров. Это упражнения с использованием небольших гантелей (0,5-2 кг). После 2-3 минут выполнения физических упражнений с применением гантелей необходимо в течение 3-5 минут выполнять такие же упражнения без них.

Упражнения с применением булав или гимнастической палки относят к группе действий с отягощениями. Они традиционно могут быть маховыми либо ударными. При этом утяжеленной палкой обычно бьют по предмету, который должен незначительно самортизировать удар (например, по автомобильной крышке). Обычно удары спортсмен наносит сбоку или сверху, держа при этом палку в одной либо обеих руках. Данное упражнение развивает силовые и скоростные способности тех групп мышц, которые непосредственно участвуют в нанесении удара.

Также в процессе тренировки необходимо применять такое действие, как перебрасывание набивного мяча, которое является важной

частью тренировки юного боксера. При этом стоит отметить, что мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной либо двумя руками. Наиболее эффективным является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны или по кругу. Данные двигательные действия способствуют формированию и развитию скоростно-силовых качеств, ориентировки в пространстве, способности к значительным кратковременным силовым усилиям и расслаблению мышц.

Необходимой частью учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных боксеров, является использование упражнений с применением специальных снарядов, которые будут способствовать развитию нужных физических качеств и совершенствованию технических навыков спортсмена.

Упражнения со скакалкой рекомендуются для укрепления мышц ног, развития координации и легкости движений. На каждой тренировке, особенно специализированной, упражнения со скакалкой рекомендуются к применению в течение 5-15 минут.

Упражнения с использованием мешка-груши способствуют выработке навыка правильного удержания кулака при ударе, а также рационального использования мышечных усилий в ударах на разных дистанциях, расчета силы удара, особенно при быстром нанесении нескольких ударов. При этом мешок служит хорошим снарядом и для развития силовой, а также скоростной выносливости. Стремление спортсмена нанести как можно больше сильных ударов за определенный промежуток времени способствует развитию у него специальной выносливости. На тренировках используются мешки различной формы. Так, например, продолговатый мешок небольшого диаметра удобен для нанесения прямых и боковых ударов, более короткие мешки – прямых и низовых. В большинстве спортивных залов пользуются универсальным мешком. Стоит отметить, что мешки достаточно подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, а также развивает чувство дистанции.

Боксерские груши бывают стандартные и уменьшенные. Последние быстрее отскакивают при ударе спортсмена. Четкий ритм ударов рук о платформу заставляет спортсмена

поддерживать темп упражнения, нанося при этом удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее боксер наносит удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей направлены на развитие у боксера точности и быстроты нанесения ударов и, кроме того, на совершенствование внимания и чувства ритма.

Упражнения с настенной подушкой применяются на тренировках чаще всего с группой начинающих боксеров. На данном снаряде спортсмен наносит преимущественно прямые удары. Малоподвижность, а также плоская поверхность этого снаряда облегчают расчет длины удара. По настенной подушке боксеры могут наносить удары с места, а также с шагом вперед.

Упражнения с мячом на резинах выполняются следующим образом. К мячу прикрепляются резины, одна из которых свободным концом крепится к кронштейну вверх, а другая – к полу. При этом мяч может вибрировать в горизонтальной плоскости. Удары спортсмена по мячу заставляют его двигаться вперед и назад. Ритмичные движения мяча помогают боксеру поддерживать заданный темп, а также наносить удары с определенной силой и частотой. Удар должен приходиться как бы вдогонку мячу, когда он удаляется и находится на середине амплитуды либо немного дальше.

Целесообразно также выполнение упражнений с малым подвесным мячом. Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе на уровне головы спортсмена, который наносит по нему одиночные удары – прямые, сбоку и снизу. При этом спортсмен должен попасть головками пястных костей указательного и среднего пальцев по мячу. Упражнения с этим снарядом помогают боксеру выработать точность попадания в противника.

Упражнения с боксерскими лапами выполняются для совершенствования ударов и развития у спортсмена быстроты реакции, точности и ориентировки в пространстве. Боксерские лапы применяются на всех этапах подготовки спортсмена. Тренер, который удерживает лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней – для прямых, на средней и ближней – сбоку и снизу. Выполняя это упражнение, необходимо следить не только за правильностью выполнения ударов, но также и перенесением массы тела с ноги на ногу, перемещением центра тяжести и

точностью удара. Заранее установленные определенным образом боксерские лапы позволяют совершенствовать последовательное нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми. Комбинации доводят до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной направленности, а также выполняемые на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства боксера [5].

Перечисленные выше группы физических упражнений входили в программу подготовки боксеров на этапе начальной подготовки. Содержание этой программы предназначено для детей, отнесенных к основной медицинской группе. Специфика программы ДЮСШ направлена на развитие ведущих качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Результаты оценки показателей развития скоростно-силовых способностей боксеров групп начальной подготовки приведены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Результаты подтягивания боксеров контрольной и экспериментальной групп, (n=10)

№ испыт п/п	I этап		II этап	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	10	8	11	11
2	9	8	9	12
3	10	10	11	12
4	10	11	12	12
5	8	7	9	10
6	11	9	13	12
7	9	9	9	14
8	9	9	9	10
9	10	10	11	10
10	9	9	10	13
X	9,5	9	10,2	11,6
δ	1,052		1,403	
m	0,351		0,467	
t	1,008		1,024	
p	$\leq 0,05$		$\leq 0,05$	

Как видно из данных, приведенных в таблице 1, прирост показателей подтягивания на перекладине у спортсменов контрольной группы (не использующих во время тренировок отягощения) составил в среднем 0,7 раз, в то время как в экспериментальной – 1,7 раз. Этот факт указывает на эффективность предложенной методики тренировки скоростно-силовых качеств боксеров на этапе начальной подготовки.

В таблице 2 приведены результаты прыжка с места спортсменов контрольной и экспериментальной групп на первом и втором этапах эксперимента.

По результатам, приведенным в таблице 2, можем видеть, что результаты прыжка в длину с места на втором этапе проведения эксперимента выросли более существенно в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. При фактически равных первоначальных значениях показателей данного теста, после эксперимента этот показатель в эксперимен-

тальной группе увеличился в среднем на 6 см, а в контрольной – на 3 см, что также указывает на эффективность предложенной методики тренировки спортсменов.

Данные таблицы 3 указывают на небольшой прирост показателей бега на 30 м как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Однако в экспериментальной группе данный показатель все-таки несколько выше по сравнению с таковым в контрольной группе.

Данные таблицы 4 говорят о том, что по сравнению с контрольной группой, результаты динамометрии у спортсменов экспериментальной группы обнаруживают прирост показателей в конце эксперимента фактически в два раза выше. Это указывает на то, что упражнения с отягощением напрямую влияют на силовые способности боксеров, а, значит, предложенная методика тренировки боксеров на этапе начальной подготовки подтверждает свою эффективность.

Таблица 2

Результаты прыжка в длину с места боксеров контрольной и экспериментальной групп (см), (n=10)

№ испыт. п/п	I этап		II этап	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	210	208	212	211
2	209	208	213	212
3	200	210	210	220
4	205	215	205	220
5	208	206	210	210
6	210	205	213	212
7	220	209	220	214
8	215	210	215	210
9	205	210	210	220
10	207	205	210	213
X	208,9	208,6	211,8	214,2
δ	4,08		6,35	
m	1,29		2,009	
t	2,24		2,78	
p	≤ 0,05		≤ 0,05	

Таблица 3

Результаты бега на 30 м боксеров контрольной и экспериментальной групп (с), (n=10)

№ испыт. п/п	I этап		II этап	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	3,6	3,7	3,6	3,5
2	3,5	3,5	3,4	3,3
3	3,6	3,6	3,4	3,5
4	3,7	3,5	3,5	3,5
5	3,5	3,7	3,6	3,4
6	4,0	3,8	3,9	3,6
7	3,8	3,9	3,7	3,7
8	3,5	3,5	3,5	3,5
9	3,5	3,6	3,5	3,5
10	3,7	3,7	3,5	3,5
X	3,64	3,65	3,56	3,5
δ	0,126		0,173	
m	0,039		0,054	
t	2,051		2,777	
p	≤ 0,05		≤ 0,05	

Таким образом, результаты в начале эксперимента как в контрольной, так и в экспериментальной группе ниже, чем в конце проведенного эксперимента.

Результаты педагогического эксперимента позволяют нам предполагать, что методы занятий, предложенные во время эксперимента, позволили улучшить скоростно-силовую подготовку, что повлияло на результаты по прыжкам, подтягиванию, бегу и динамометрии.

Сравнивая полученные результаты, можно сказать, что применение упражнений, рекомендованных для развития скоростно-силовых способностей у боксеров, позволили улучшить результаты спортивной подготовки. Таким образом, применение работы скоростно-силового

характера с юными боксерами 13-14 лет с применением отягощений является более эффективным.

Таким образом, в результате исследования выявлен уровень физической подготовленности юных боксеров 13-14 лет на этапе начальной спортивной специализации в проявлениях скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей, соответствующий согласно экспериментальным данным, их биологическому возрасту и морфофункциональным особенностям.

Результаты педагогического эксперимента показывают, что специальная физическая подготовка скоростно-силовой направленности,

Таблица 4

Результаты динамометрии правой кисти боксеров контрольной и экспериментальной групп (Дан), (n=10)

№ испыт. п/п	I этап		II этап	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	23	22	24	25
2	25	23	25	28
3	26	23	28	29
4	22	25	25	27
5	25	24	25	30
6	25	24	27	28
7	28	26	30	28
8	27	27	27	29
9	26	27	25	29
10	27	25	28	29
X	25,4	24,6	26,4	28,2
δ	1,483		3,92	
m	0,469		1,241	
t	2,132		2,900	
p	$\leq 0,05$		$\leq 0,05$	

сопряженная с формированием техники основных приемов бокса у юных спортсменов, создает основу для рационального обучения специализированным движениям в соответствии с конкретной ролью двигательной задачи.

Полученные результаты позволили рассматривать в качестве адекватного соответствующий состав тренировочных средств и методов, а основные методические положения рекомендовать к практическому применению в учебно-тренировочном процессе юных боксеров на этапе начальной спортивной подготовки.

Литература

1. Данько Ю. Н. Физиология мышечной деятельности труда и спорта. СПб., 2009.
2. Корженевский А. Н., Квашук П. В., Птушкин Г. М. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 1993. № 8. С. 28-33.
3. Морозов Г. М. Уроки профессионального бокса. М., 2012.
4. Никашоров Б. Н. Методика рекомендации по обучению боксеров – новичков. М., 2005.

5. Стрельников В. А. Подготовка боксеров-разрядников. Улан-Уде, 2012.

References

1. Dan'ko Yu. N. Fiziologiya myshechnoj deyatel'nosti truda i sporta [Physiology of muscular activity of work and sport]. St. Petersburg, 2009. (In Russian).
2. Korzhenevskij A. N., Kvashuk P. V., Ptushkin G. M. Novye aspekty kompleksnogo kontrolya i trenirovki yunyx sportsmenov v tsiklicheskih vidakh sporta [New aspects of complex control and training of young athletes in cyclic sports] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture. 1993, no. 8, pp. 28-33. (In Russian).
3. Morozov G. M. Uroki professional'nogo boksa [Lessons of professional Boxing]. Moscow, 2012. (In Russian).
4. Nikashorov B. N. Metodika rekomendatsii po obucheniyu bokserov – novichkov [Methods recommendations for training boxers beginners]. Moscow, 2005. (In Russian).
5. Strel'nikov V. A. Podgotovka bokserov-razryadnikov [Training boxers arresters]. Ulan-Ude, 2012. (In Russian).

* * *

**TO THE ISSUE ABOUT IMPROVEMENT OF TRAINING PROCESS
OF BOXERS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION****Selitrenikova Tatyana Anatolyevna**

National State University of Physical Culture, Sport and Health named after P. F. Lesgaft,
Russia, St. Petersburg
e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru

In article the author reflected questions of improvement of sports training of boxers at the stage of initial preparation; showed main types of the applied exercises; designated features of influence of a circular training on sporting achievements of 13-14 years old boxers; showed the influence methods of a circular training on a functional condition of a cardiovascular and respiratory system of an organism of young athletes and also level of their physical fitness.

Key words: circular training methods, boxers, functionality, physical fitness

Об авторе:

Селитреникова Татьяна Анатольевна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физиологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

About the author:

Selitrenikova Tatyana Anatolievna, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physiology of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg