

КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ В БОКСІ

Бокс – контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари кулаками в спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій, який триває від 3 до 12 раундів. Перемога привласнюється у випадку, якщо суперник збитий з ніг і не може піднятися протягом десяти секунд (нокаут) або якщо він отримав травму, яка не дозволяє продовжувати бій (технічний нокаут). Якщо після встановленої кількості раундів поєдинок не був припинений, то переможець визначається оцінками суддів.

Організаційно-методична форма занять фізичними вправами, відома під назвою метод кругового тренування, володіє багатьма достоїнствами. Однак це форма дає ефект тільки, якщо застосовувати її правильно. Спостереження ж показали, що багато тренерів розуміють під круговим тренуванням дрібногруповий або потоковий метод. Він, безсумнівно, підвищує щільність занять. Але кругове тренування, з властивими йому особливостями, не слід змішувати з проведенням будь-яких вправ потоковим способом, так як це знижує її значення.

Зупинимося докладніше на особливостях кругового тренування. У методичній літературі та практиці тренерів відомий такий спосіб проведення вправ, як потоковий, дрібногруповий. Групу ділять на кілька невеликих груп (5-6 чоловік), в кожній з яких завдання виконуються потоком. Даються будь-які завдання – повторення розученого руху з метою закріплення його техніки, виконання спеціально підібраних вправ для розвитку рухових якостей та інше.

Термін "кругове тренування" позначає інший спосіб проведення вправ. В основі організації учнів для виконання вправ по круговому тренуванні лежить той же дрібногруповий потоковий метод. Але повинна бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначено – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому кругове тренування являє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, спрямованими в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке формування фізичного навантаження і в той же час суворі індивідуалізація дій.

Для проведення занять методом кругового тренування в підготовчому періоді складають комплекс з 8-10 нескладних вправ. Кожне з них має впливати на певні групи м'язів – рук, ніг, спини, черевного преса. Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів. Виконання вправ в різному темпі і з різних вихідних положень впливає на розвиток певних рухових якостей. Об'єднання окремих ациклічних рухів в штучно циклічну структуру шляхом серійних їх повторень дає можливість комплексного розвитку рухових якостей і сприяє підвищенню загальної працездатності організму.

Залежно від числа вправ в комплексі групу ділять на 6-8 груп по 2-3 людини. Заздалегідь (перед заняттям) розміщують місця (станції) для виконання вправи.

Послідовність проходження станцій встановлюється по колу, прямокутника або квадрата, в залежності від того, як більш раціонально використовувати площу зали та обладнання. Потрібно намагатися використовувати всі снаряди і підручний інвентар, який є в залі.

Наприклад, можна давати підтягування в висі і на верхній жердини різновисоких брусів, стрибки в глибину з піднесення 60-70 см, як обтяження застосувати штанги, гімнастичні лавки та інше. Тренер вказує кожній групі, на якому місці вона починає вправлятися, і в якому порядку переходить від станції до станції. Надалі зберігається той же порядок.

Перед початком виконання комплексу для кожного спортсмена встановлюється індивідуальне фізичне навантаження. Це робиться за допомогою так званого максимального тесту (МТ). Максимальний тест визначається на перших тренуваннях. Ознайомившись з вправами після їх показу і пояснення, спортсмени по команді тренера починають виконувати на своїх станціях намічену вправу в обумовлений час – 60-45 секунд, намагаючись виконати його максимальне (для себе) число раз.

Визначаючи максимальний тест на кожній станції, потрібно робити паузи в межах 2-3 хвилини для відпочинку (або до повного відновлення).

В цей час спортсмени можуть записувати число повторень до особової картки обліку результатів і потім переходять на наступну станцію, де приймають вихідне положення для виконання чергової вправи і все повторюється.

Після визначення максимального тесту для кожного займається встановлюється індивідуальне навантаження на певній станції.

На наступних заняттях спортсмени виконують кожну вправу комплексу встановлене число раз, але в різних варіантах. Виконують весь комплекс (проходять одне коло) за строго обумовлений час, повторюючи кожну вправу в індивідуальному для кожного дозуванні (встановлене число раз).

Організм поступово пристосовується до систематично повторюваного навантаження. Тому необхідно поступово підвищувати її, збільшуючи дозування вправи в залежності від кількості занять, запланованих на виконання даного комплексу. Рекомендується знову перевірити максимальний тест по кожній вправі і порівняти з вихідними результатами, щоб спортсменами було видно їх зрушення.

Весь комплекс вправ треба будувати таким чином, щоб боксери звикали до тимчасових інтервалу раунду (для дорослих час на кожну вправу – 2 хвилини, на паузи для відпочинку – 1 хвилина, для школярів - 1-1,5 хвилини, 1 хвилина відпочинку). При плануванні занять це необхідно враховувати.

Для кращої організації в кожній з груп потрібно призначити старшого (груповода), який допомагає товаришам виконувати вправи, страхує їх, стежить за встановленим дозуванням. Тренер вибирає собі місце, але він завжди повинен бути поруч з тією станцією, де потрібна його допомога. Тренеру потрібен секундомір для регулювання часу при виконанні вправи і для підрахунку пульсу. Пульс підраховується до виконання комплексу, відразу ж після проходження кола і потім ще через хвилину протягом 10 секунд (помноживши цифру на 6, отримують число ударів за одну хвилину). Показники пульсу записуються в особисту картку спортсмена. Підрахунок пульсу починається після того, як спортсмени приготувалися до цього. За сигналом вони починають підраховувати пульс, і після команди "стоп" закінчують підрахунок.

Підрахунок пульсу дає можливість контролювати реакцію організму на запропоноване фізичне навантаження. Тим, хто займається, відновленням пульсу, який після відпочинку 1 хвилину менше 35-40 ударів, рекомендується знизити

дозування у вправах великої інтенсивності при подальшому проходженні кола, знизити вагу обтяження (якщо вони працюють з обтяженнями) або кількість повторів.

Систематична оцінка результатів по максимальному тесту і облік навантаження дають можливість тренеру судити про поліпшення працездатності організму. Порівняння реакцій пульсу на стандартні навантаження (комплекс вправ, неодноразово повторюваний на заняттях) дозволяє зробити висновки про пристосування серцево-судинної системи до них. Поліпшення її регуляції відбивається в більш швидкому зниженні частоти пульсу після стандартної навантаження. Все це забезпечує чіткий педагогічний контроль і самоконтроль займаються за відповідними реакціями організму.

Висновки. Сучасний бокс – це органічний сплав високої фізичної підготовленості, стабільної техніки, гнучкою і різноманітною тактики і великої сили волі спортсменів. Основною особливістю його є використання активно-наступальної тактики з одночасною універсалізацією її, високий темп бою, значний час перебування боксерів на середній і ближній дистанціях, часте застосування сильних одиночних і серійних ударів. Поряд із зазначеними особливостями бокс характеризується також великою різноманітністю і яскравістю індивідуальних манер спортсменів.

Розвиток боксу в найближчим часом буде йти по шляху подальшої універсалізації тактики боксерів поряд з деяким спрощенням їх техніки і підвищенням рівня фізичної підготовленості. Слід очікувати і збільшення щільності ведення бою, а також сили ударів. Можна прогнозувати також подальшу індивідуалізацію боксу, яка виразиться в більшій відповідності застосовуваних бойових засобів індивідуальним особливостям спортсменів. Це буде сприяти появи нових яскравих особистостей, що володіють своєрідною манерою бою.

Управління тренуванням спортсменів - вкрай складний і неоднозначний процес. Підготовка спортсменів являє собою складну педагогічну проблему, успішне вирішення якої пов'язане з рядом питань організаційного, науково-методичного та педагогічного характеру. Тренер зобов'язаний чітко розпланувати засоби і методи вирішення поставлених завдань для досягнення поставленої мети. Планування тренувального процесу вимагає від тренера різноманітних знань і практичного досвіду. Необхідно творчо переробляти самий передовий досвід і використовувати знання про об'єктивні взаємозв'язки між організацією тренування і зростанням спортивних досягнень. Однак будь-який тренер, особливо дитячий, повинен знати і застосовувати елементарні знання зі спортивної медицини та вікової фізіології, та застосовувати різноманітні методи тренувань на заняттях для ефективності досягнення результатів. І найпростішим і доступним засобом для цього є постійна пульсометрія на тренуваннях, благо специфічність занять боксу, його тимчасові інтервали легко дозволяють відслідковувати реакцію організму займаються на навантаження.