

БАРАЕВ Х. А., ПРОФЕССОР КАЗАХСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА И ТУРИЗМА;
АХМЕТОВА Д. А., СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КАРАГАНДИНСКОЙ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ИМ. Б. БЕЙСЕНОВА

Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров

Аннотация. Проведенные теоретические и экспериментальные исследования соревновательной деятельности профессиональных боксеров позволили разработать технологию развития их специальной выносливости, включающую наиболее эффективные специально-подготовительные упражнения (спарринг-бои с различными по весу и подготовленности соперниками; вольный бой; упражнения с мешком, грушей, настенной подушкой, пневматической грушей, мячом на резинах, лапами) и методы их использования (методы интервального вариативного и повторного строго регламентированного упражнения, соревновательный метод), а также оптимальный объем и интенсивность тренировочной нагрузки на специально-подготовительном этапе.

Ключевые слова: специальная выносливость, профессиональный бокс, педагогическая технология.

Методика тренировки профессиональных боксеров за рубежом составляет коммерческую тайну. Исследования, если и проводятся, то результаты скрываются, не публикуются. Диссертационных работ по проблемам тренировки профессиональных боксеров в Казахстане пока нет. Недостаток научно обоснованных методик, и в первую очередь тех, которые касаются развития основной физической способности профессиональных боксеров — специальной выносливости, существенно затрудняют эффективность тренировочного процесса, направляя его в русло интуитивного подхода или использования бывшего практического опыта из любительского бокса. Сложившаяся ситуация и обуславливает актуальность предпринятого исследования.

Методика и содержание работы — анализ научно-методической литературы, соревновательной деятельности боксеров, видеоматериалы соревновательных поединков профессиональных боксеров, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, определение физической работоспособности по величинам тестов PWC170 и МПК, регистрация ЧСС в течение всего условно-соревновательного 12-раундового поединка профессиональных боксеров, тесты Вингейта и повторной максимальной нагрузки, методы математической статистики.

Из основ теории и методики спортивной тренировки хорошо известно, что для развития специальной выносливости спортсменов необходимо использовать соревновательные и специально-подготовительные упражнения¹. При этом необходимо четко понимать, что при выборе таких упражнений следует руководствоваться важным правилом: с одной стороны специально-подготовительные упражнения должны быть сходны по форме и содержанию с соревновательным, а с другой, — по отдельным параметрам превышать соревновательную деятельность, чтобы создать более напряженное и дифференцированное воздействие на различные системы организма, обеспечивающие высокую эффективность целевой соревновательной деятельности².

Специалисты к числу наиболее эффективных специально-подготовительных упражнений боксеров относят в основном: спарринги с различными по весу и подготовленности соперниками; вольный бой; упражнения с мешком, грушей, настенной подушкой, пневматической грушей, мячом на резинах (пинчбол), лапами³. Необходимо

подчеркнуть, что особое внимание в боксе отводится атакующим действием боксеров, т. е. ударам.

Ученые и тренеры едины во взглядах на то, что специальную выносливость спортсменов, в том числе и профессиональных боксеров, эффективнее всего развивать методами строго регламентированного упражнения, при этом необходимо учитывать и результаты спортивного отбора к данному виду спортивной деятельности⁴.

Учитывая, что соревновательный бой профессиональных боксеров состоит из 12-ти трех-минутных раундов, разделенных 1 минутой отдыха, основной тренировочный метод строго регламентированного упражнения должен быть обязательно интервальный. Именно этот метод предполагает разделение нагрузки на отдельные порции заранее заданными интервалами отдыха.

Кроме этого, ранее нами при анализе соревновательной деятельности профессиональных боксеров⁵ было установлено, что в ходе их 12-ти раундового поединка количество различных ударов и плотность боя волнообразно меняются, не зависимо от квалификации спортсменов, т. е. один раунд боя отличается от другого по объему и интенсивности двигательных действий, по количеству и времени остановок боя. Это подтвердил и анализ интенсивности соревновательной нагрузки. Следовательно, интервальный метод должен быть еще и вариативным⁶.

Однако у профессиональных боксеров бывают и периоды боя, когда в нескольких раундах (двух или трех) объем и интенсивность соревновательной нагрузки изменяется незначительно, нет остановок боя, а, значит, в тренировке этих спортсменов для развития специальной выносливости следует в рамках интервального метода применять и повторный метод.

Основываясь на вышеописанных требованиях к выбору средств и методов развития специальной выносливости профессиональных боксеров, представляется возможность конкретно обосновать технологию выполнения каждого специально-подготовительного упражнения и показать ее отличие от методик, применяемых в любительском боксе.

Так, при выполнении спарринга и вольного боя вначале следует постепенно увеличивать продолжительность каждого раунда, сохраняя неизменным общее время поединка (36 минут). При этом количество раундов будет сокращаться. Например, при длительности раунда 4 минуты их должно быть не более 9. Важно, чтобы длительность одного раунда не превышала 5 минут, но и не была меньше 3 минут. При достижении устойчивой работоспособности следует идти обратным путем — уменьшать время одного раунда и одновременно увеличивать их количество, при этом в каждом из них интенсивность работы должна быть больше, чем на начальных этапах применения этого средства.

При выполнении упражнений с мешком и грушей целесообразно не просто задавать время и интенсивность нагрузки, но и ее содержание, т. е. не просто количество, силу и интенсивность ударов, но и их сочетание и соотношение: прямых ударов больше, чем боковых и снизу; ударов с дальней дистанции больше, чем со средней и ближней.

Так, для профессиональных боксеров средней весовой категории, участвующих в рейтинговых боях, минимальное количество одиночных ударов за 3 минуты должно быть не менее 40, а серийных — не менее 10. Постепенно количество одиночных ударов в одном повторении необходимо увеличивать, доведя их до 80, а серийных — до 20. Время выполнения упражнения остаётся прежним — 3 минуты. Важно, чтобы одиночные удары выполнялись в следующей пропорции: 50 % прямых, 30 % боковых и 20 % ударов снизу. При этом следует учитывать также и дистанцию выполнения одиночных ударов: 45 % — с дальней дистанции, 35 % — со средней и 20 % — с ближней. Серийные удары необходимо выполнять следующим образом: 55 % — со средней, 25 % — с ближней и 20 % — с дальней дистанции. Перед началом выполнения каждого упражнения необходимо изначально задать правильный темп и ритм выполнения ударов. Минимальный темп — один одиночный удар за 4,5 секунды, максимальный — за 2 секунды. Серийные удары выполнять сначала каждые 20 секунд, а затем — каждые 10 секунд.

Кроме этого, при выполнении упражнений с мешком и грушей целесообразно моделировать и остановки боя 4-5 раз за одно повторение, делая паузы в среднем по 3 секунды. Остановки боя можно делать как через одинаковые интервалы, например, через каждые 30 секунд, так и разные.

При выполнении упражнения с настенной подушкой, когда отрабатываются прямые удары, следует соблюдать: время выполнения (не менее 3 минут и не более 5 минут), количество ударов (минимальное – 40, максимальное – 80); равномерные интервалы остановок – 4-5 раз по 3 секунды каждая; соотношение дистанций (60 % — с дальней и 40 % — со средней).

Такие же требования необходимо соблюдать и при выполнении упражнений с пневматической грушей и пинчболом. Как и при спарринге и вольном бое, в этих упражнениях следует варьировать темп выполнения ударов в каждом последующем повторении, поочередно повышая или понижая его.

Для проверки эффективности разработанной технологии развития специальной выносливости профессиональных боксеров был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы испытуемых по 12 спортсменов в каждой. В эти группы были включены профессиональные боксеры 22–27 лет, выступающие в рейтинговых боях в весовых категориях от 70 до 80 кг. Педагогический эксперимент проводился на специально-подготовительном этапе подготовительного периода и продолжался десять недель с сентября по ноябрь 2011 г.

Структура микроциклов и мезоцикла в обеих группах была абсолютно одинаковая, как и общая величина тренировочной нагрузки. Отличие заключалось лишь в том, что спортсмены опытной группы на занятиях, направленных на развитие специальной выносливости, тренировались по разработанной технологии, контрольная группа в это время тренировалась по традиционной методике, применяемой в любительском боксе.

За период эксперимента спортсмены обеих групп провели по 20 тренировочных занятий, акцентированных на развитие специальной выносливости, по две тренировки в неделю.

До начала педагогического эксперимента профессиональные боксеры обеих групп подвергались испытаниям, в ходе которых у них определяли показатели физического развития, общей и специальной физической подготовленности, общей работоспособности по традиционным методикам. Специальную физическую подготовленность боксеров оценивали по результатам силы прямых и боковых ударов левой и правой рукой, а также максимальное количество ударов за 10 секунд до и после 12-ти раундового поединка. Коэффициент выносливости рассчитывали по результатам условного соревновательного поединка.

Кроме этого, у боксеров-профессионалов опытной группы после педагогического эксперимента средняя сумма мощности (N) трех одноминутных последовательных работ увеличилась на 13,6 % и стала отличаться от аналогичного показателя контрольной группы на уровне статистической достоверности 99,9 %. Результаты такого тестирования свидетельствуют о росте емкости анаэробного гликолитического механизма энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов.

Следовательно, есть все основания утверждать, что разработанная технология развития специальной выносливости боксеров-профессионалов оказала более выраженный тренировочный эффект на показатели специальной работоспособности и анаэробного гликолитического механизма энергообеспечения мышечной деятельности, которые в соревновательной практике этих спортсменов являются определяющими. У боксеров-профессионалов опытной группы после окончания условного соревновательного 12-ти раундового поединка, по сравнению с боксерами контрольной группы, сила прямых и боковых ударов левой и правой рукой, а также быстрота ударов, оказались существенно больше. Во всех случаях статистически достоверное различие средних показателей находилось на уровне 95-99 %.

После педагогического эксперимента у испытуемых спортсменов существенно стал отличаться также коэффициент выносливости, который характеризует, в первую очередь,

эффективность ударов в последнем раунде боя и прямо свидетельствует об уровне специальной силовой и скоростной выносливости боксеров. У спортсменов опытной группы этот показатель после эксперимента вырос на 16,7 %. У боксеров контрольной группы коэффициент выносливости после 10 недель тренировок улучшился всего на 1,5 %.

Как следствие, боксеры опытной группы после целенаправленных тренировок на развитие специальной выносливости более успешно выступили и в ряде соревнований, по сравнению со спортсменами контрольной группы.

Разработанная и научно обоснованная технология развития специальной выносливости квалифицированных профессиональных боксеров является более эффективной, чем традиционная методика, заимствованная из любительского бокса, и может быть рекомендована для широкого практического использования в подготовке боксеров-профессионалов.

Түйін

Кәсіпқой боксшылардың жарыстық қызметіне теориялық және тәжірибелік зерттеулер өткізілген, жұмысқа олардың арнайы төзімділігін дамытуға қажетті арнайы дайындық-жаттығуларды қолдануды дәлелдеді (салмақтары және дайындығы әртүрлі қарсыластармен; еркін ұрыс; қаппен жұмыс істеу, алмұртпен; қабырғадағы қаппен; ауа толтырған алмұртпен, резеңкіге ілінген доппен; алақандарды) және оларды пайдалану тәсілдері (интервальдік-вариативтік және қатаң бақыланатын жаттығулар, жарыс тәсілдері), сондай-ақ жаттығу жүктемесінің жалпы және жиілігінің арнайы-дайындық кезеңіндегі көрсеткіші.

Resume

The carried out theoretical and experimental research of competitive activity of professional boxers have allowed developing the technology for the increasing their special endurance, including the most effective special and preparatory exercises (sparing-fighting with different by weight and training competitors; free fighting; exercises with a bag, punchball, wall pillow, pneumatic punchball, ball on rubbers, paws) and methods of their use (methods of interval variable and repeated strictly regulated exercises, a competitive method), as well as the optimal volume and intensity of training load at special and preparatory stage.

-
- ¹ Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М., 1988. — С. 331; Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте — Киев, 1997. — С. 583; Никуличев А. А. Соревновательная деятельность профессиональных боксеров // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2010. — № 9 (67). — С. 82-85; Таймазов В. А., Бакулев С. Е. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2006. — Вып. 22. — С. 74-82; Шестаков К. В., Мокеев Г. И., Бакулев С. Е. Пути повышения эффективности предсоревновательной подготовки в кикбоксинге // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2008. — № 5 (39). — С. 97-102.
 - ² Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебн. для вузов физической культуры — М., 2010. — С. 340.
 - ³ Таймазов В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — СПб., 1997. — С. 48; Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования: Учебн. — М., 2001. — С. 396.
 - ⁴ Бакулев С. Е., Таймазов В. А. Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2006. — Вып. 19. — С. 7-14; Указ. раб. Таймазов В. А.; Указ. раб. Шестаков К. В.
 - ⁵ Указ. раб. Никуличев А. А.
 - ⁶ Указ. раб. Никуличев А. А.