

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМБИНИРОВАННОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ

А. З. Зиннатнуров, Ю. В. Болтиков, Н. А. Абрамов

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

В боксе, как и в любом виде спорта, немаловажной является хорошая функциональная подготовка спортсмена, его умение держать высокий темп боя, переносить силовую борьбу, быстро восстанавливаться. В последнее время наблюдается увеличение плотности самого поединка, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде боя, все это говорит о высоком уровне выносливости боксеров. В работе рассмотрены возможности повышения функциональной и физической подготовленности боксеров. Исследована эффективность применения комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров.

Ключевые слова: *скоростно-силовая подготовка, комбинированный подход, тренировочный процесс, общая и специальная физическая подготовка боксера.*

Актуальность. Соревновательная деятельность боксеров проходит в режиме субмаксимальной мощности, так как продолжительность одного раунда равна 3 мин. Именно анаэробные лактатные источники являются основными в энергообеспечении работы боксеров, что в значительной мере определяют специальную выносливость спортсменов, поэтому поиск вариантов построения тренировочного процесса боксеров на различных этапах подготовки является актуальным [1].

Исследования ряда авторов показывают, что специальные упражнения по боксу благотворно влияют на функциональные возможности организма благодаря воспитанию общей работоспособности, развивающие силовую и скоростно-силовую выносливость, а также координационную возможность [2; 4].

Для эффективного развития специальных физических качеств и повышения работоспособности спортсменов в соревновательной деятельности мы предлагаем использовать в тренировочном процессе сочетание различных видов двигательной деятельности, так называемый комбинированный подход.

При применении данного подхода в тренировочном процессе боксеров мы ориентировались:

- 1) на требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- 2) психоэмоциональное состояние и функциональные возможности спортсменов;
- 3) формирование знаний по укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию в процессе учебно-тренировочных занятий.

- 4) преимущество в содержании и формах спортивной тренировки в оптимальном их сочетании.

- 5) построение тренировочных занятий, согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс». В тренировочном процессе боксеров с особой осторожностью в тренировочном процессе боксеров требуется применять те упражнения, которые могут неблагоприятно повлиять на формирование и развитие специальных двигательных навыков. Увеличение объема физических нагрузок, также может дать отрицательный эффект. Исходя из теории и практики физической культуры можно сделать вывод о том, что рациональное чередование нагрузки и отдыха углубляют и закрепляют положительные сдвиги предыдущего занятия.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось со студентами 1—2 курсов специализации «Бокс» в ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» («ПГАФКСИТ») г. Казань. Возраст респондентов 18—20 лет. Занятия проводились согласно «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» [3]. В экспериментальную и контрольную группы для проведения исследования вошло по 17 человек юношей (уровень мастерства от 2 взрослого разряда до КМС). Исследование проводилось с сентября 2018 г. по январь 2019 г. В экспериментальной группе осуществлялось проведение тренировочных занятий с преимущественным применением комбинированного подхода.

Результаты исследования и их обсуждение.

Включение комбинированного подхода в тренировочный процесс боксеров способствует развитию как физических, так и функциональных возможностей боксеров.

В результате проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что до проведения педагогического эксперимента юноши обеих групп имеют одинаковую физическую и функциональную подготовку. Рассмотрим показатели физической и функциональной подготовленности боксеров в период экспериментального исследования (см. таблицу).

Показатели пробы Штанге юношей контрольной и экспериментальной групп до педагогического исследования составляла $48,34 \pm 2,2$ секунды и $49,42 \pm 2,63$ секунды соответственно. После эксперимента результаты в боксеров контрольной группы увеличились на 5,85 секунды, боксеров экспериментальной группы на 7,38 секунды ($P < 0,05$).

В силовом тесте «подтягивание за 1 минуту» боксеры контрольной группы, в среднем, подтянулись $12,2 \pm 2,6$ раза, после эксперимента их показатель увеличился на 6,9 раза. В экспериментальной группе результаты до исследования составили $13,5 \pm 2,8$ раза. После — $22,2 \pm 1,9$ раза ($P < 0,05$).

Результаты, показанные в тесте «количество ударов по боксерскому мешку за 8 секунд», говорят о том, что юноши экспериментальной группы имеют достоверный прирост результатов на 8,9 раза ($P < 0,01$) с $32,6 \pm 4,8$ раза до эксперимента до $41,5 \pm 3,1$ раза — после. В контрольной группе также показатели после эксперимента увеличились на 7,1 раза и составили $39,6 \pm 4,3$ раза.

Как видно из таблицы, ребята из ЭГ оказались более координированными, их результаты в пробе Ромберга после эксперимента составили $31,67 \pm 2,8$ с. Прирост составил в ЭГ 8,49 секунды ($P < 0,05$). В процессе педагогического эксперимента боксеры контрольной группы показали низкий уровень сформированности координационных способностей. До эксперимента результат в пробе Ромберга составил $22,23 \pm 3,47$ секунды. После эксперимента — $27,45 \pm 3,1$ секунды, что также соответствует низкому уровню сформированности координационной способности.

Сочетание различных видов тренировочной деятельности в одном тренировочном занятии будет способствовать не только усилению адаптационных изменений в организме, но может и затормозить их. Вследствие этого можно констатировать, что тренировочный эффект (его направленность и выраженность) будет зависеть не только от взаимодействия и содержания различных тренировочных компонентов, но и от последовательности занятий в микроцикле.

При проведении тренировочного занятия тренер должен соблюдать основные принципы построения тренировочной деятельности, которые сводятся к следующим пунктам:

1. Нестандартные способы выполнения упражнений. Упражнение делают необычным:
 - а) разнообразные исходные положения (например, прыжок в длину — стоя спиной к направлению прыжка);
 - б) выполнение упражнений в «зеркальном отражении»;
 - в) нестандартные условия выполнения:

Показатели физической и функциональной подготовленности боксеров

Показатели		КГ $x \pm m$	ЭГ $x \pm m$
Прыжки через скакалку (кол-во за 30 с.)	1	$86,2 \pm 7,3$	$85,7 \pm 6,8$
	2	$88,6 \pm 5,3$	$90,1 \pm 4,6^*$
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во за 1 мин)	1	$46,4 \pm 2,8$	$45,9 \pm 8,2$
	2	$51,4 \pm 4,7$	$54,4 \pm 6,8^*$
Подтягивание (кол-во за 1 мин)	1	$12,2 \pm 2,6$	$13,5 \pm 2,8$
	2	$19,11 \pm 2,4$	$22,2 \pm 1,9^*$
Кол-во ударов по боксерскому мешку за 8 с	1	$32,5 \pm 4,7$	$32,6 \pm 4,8$
	2	$39,6 \pm 4,3$	$41,5 \pm 3,1^{**}$
Кол-во ударов по боксерскому мешку за 3 мин	1	$292,5 \pm 19,7$	$289,2 \pm 17,6$
	2	$319,5 \pm 11,4$	$321,3 \pm 7,7^*$
Проба Штанге (вдох) (с)	1	$48,34 \pm 2,2$	$49,42 \pm 2,63$
	2	$54,19 \pm 1,8$	$56,8 \pm 1,7^*$
Проба Ромберга (с)	1	$22,23 \pm 3,47$	$23,18 \pm 3,28$
	2	$27,45 \pm 3,1$	$31,67 \pm 2,8^*$

Примечание: * — $P < 0,05$; ** — $P < 0,01$; 1 — до эксперимента, 2 — после эксперимента.

— координационная сложность заданий.

2. Различное варьирование двигательных действий и их сочетаний.

3. Изменение темпа выполнения заданий, частая их смена; смена партнеров (партнер, работающий на длинной дистанции, на короткой дистанции, леворукий и т. д.).

4. Разнообразие физических упражнений (их варьирование, выполнение «от простого — к сложному»).

5. Принцип соответствия темпа и длительности движений целям подготовки и задачам безопасности тренировочного процесса с соблюдением определённого уровня мышечного напряжения и расслабления [7].

Для достижения высоких результатов спортсменов в боксе необходимо уделять должное внимание комплексному развитию всех физическим качеств и способностей, делая акцент в тренировочном процессе на развитие скоростно-силовых способностей, как ведущего компонента физической подготовленности боксеров.

Выводы. В процессе тренировочного занятия тренеру не следует злоупотреблять упражнениями на выносливость и частыми упражнениями скоростно-силового характера. Отрицательно влияет на работоспособность спортсменов и применение множества упражнений как общего, так и специального характера, что может привести к эмоциональному выгоранию спортсмена. В тренировочном процессе боксеров рекомендуем применять упражнения комплексного воздействия. В первой четверти основной части тренировки применяют упражнения на координацию и быстроту, в конце основной части — упражнения со снарядами комплексного развития физических качеств. В заключительной части — специальная гимнастика для развития силовых качеств, упражнения на растягивание и гибкость.

Поступила в редакцию 07 апреля 2019 г.

Для цитирования: Зиннатнуров, А. З. Оценка эффективности комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров / А. З. Зиннатнуров, Ю. В. Болтиков, Н. А. Абрамов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 3. — С. 76—79.

Сведения об авторах

Зиннатнуров Айдар Замильевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики единоборств. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. zaz77@rambler.ru

Список литературы

1. Зиннатнуров, А. З. Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в педагогическом вузе с применением элементов бокса : дис. ... канд. пед. наук / А. З. Зиннатнуров. — М., 2009. — 152 с.

2. Охлопков, П. П. Значимые компоненты физической подготовленности спортсменов лёгких весовых категорий в тайском боксе на тренировочном этапе / П. П. Охлопков, И. А. Черкашин, Е. В. Криворученко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2018. — № 2 (156). — С. 273—278.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» : приказ Минспорта России № 348 от 16.04.2018 г. // Министерство спорта Российской Федерации. — URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-16042018-n-348/federalnyi-standart-sportivnoi-podgotovki-po>.

4. Хамаганов, Б. П. Развитие физических качеств и тестирование общей выносливости тай-боксеров / Б. П. Хамаганов // Вестник Бурятского государственного университета. — 2015. — № 13. — С. 107—111.

5. Шадиев, Р. А. Повышение функциональных способностей боксеров 16—17 лет методом круговой тренировки / Р. А. Шадиев, И. А. Земленухин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвящ. 10-летию победы Казани в заявоч. кампании на право проведения XXVII Всемир. лет. универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013 : в 3 т. Т. 2. — Казань, 2018. — С. 682—685.

6. Щитов, В. К. Бокс: эффективная система тренировок / В. К. Щитов. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 432 с.

7. Яковлев, С. В. Особенности обучения студентов рукопашному бою в нефизкультурном вузе / С. В. Яковлев // Вестник Омского юридического института. — 2009. — №2 (11). — С. 116—118.

Болтиков Юрий Васильевич — кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой Теории и методики единоборств. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. kafedratimsd@mail.ru

Абрамов Николай Анатольевич — кандидат экономических наук, старший преподаватель кафедры Теории и методики единоборств. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. Казань, Россия. kafedratimsd@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 3, pp. 76—79.

Options of the organization of the training process of boxers

Zinnaturov A.Z.¹, Boltikov Y.V.², Abramov N.A.²

¹ Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia. zaz77@rambler.ru

² Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia. kafedratimsd@mail.ru

In boxing, as in any sport, it is important to keep a good functional training of an athlete, his ability to keep up a high pace of combat, to endure a power struggle and to recover quickly. Recently, there has been an increase in the density of the fight itself, as well as an increase in the effectiveness of the fighting in the final, decisive round of combat, all of which indicates a high level of boxers' endurance. In this article the possibilities of improving the functional and physical fitness of boxers are discussed. The effectiveness of the use of the combined approach in the training process of boxers is investigated.

Keywords: speed-strength training, combined approach, training process, general and special physical training.

References

1. Zinnaturov A.Z. *Optimizatsiya uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu v pedagogicheskom vuze s primeneniem elementov boksa* [Optimization of educational process on physical upbringing in pedagogical University using elements of Boxing]. Thesis. Moscow, 2009. 152 p. (In Russ.).

2. Okhlopov P. P., Cherkashin, I.A. Krivoruchenko Y.V. *Znachimye komponenty fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov logkikh vesovykh kategori v tayskom bokse na trenirovochnom etape* [Significant components of physical fitness of athletes of light weight categories in Thai boxing at the training stage]. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft], 2018, no. 2 (156), pp. 273—278. (In Russ.).

3. *Federal'nyy standart sportivnoy podgotovki po vidu sporta «boks»* [The federal standard of sports training in the sport "boxing"]. Available at: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-16042018-n-348/federalnyi-standart-sportivnoi-podgotovki-po/> (In Russ.).

4. Khamaganov B. P. *Razvitiye fizicheskikh kachestv i testirovaniye obshchey vynoslivosti tay-*

bokserov [Development of physical qualities and testing of boxers' general endurance]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Buryat State University], 2015, no. 13, pp. 107—111. (In Russ.).

5. Shadiyev R. A., Shadiyev, R.A. Zemlenukhin I.A. *Povysheniye funktsiona'nykh sposobnostey bokserov 16—17 let metodom krugovoy trenirovki* [Increasing the functional abilities of boxers 16—17 years old by the method of circuit training]. *Aktualnyye problemy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: v 3 t. T. 2* [Actual problems of the theory and practice of physical culture, sport and tourism: in 3 vols. Vol. 2]. Kazan, 2018. Pp. 682—685. (In Russ.).

6. Shchitov V. K. *Boks: effektivnaya sistema trenirovok* [Boxing: effective training system]. Moscow, FAIR-PRESS Publ., 2003. 432 p. (In Russ.).

7. Yakovlev S. V. *Osobennosti obucheniya studentov rukopashnomu boyu v nefizkul'turnom vuze* [Features of teaching students of hand-to-hand fighting in a non-physical university]. *Vestnik Omskogo yuridicheskogo instituta* [Bulletin of the Omsk Law Institute], 2009, no. 2 (11), pp. 116—118. (In Russ.).