

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ

Рустем Максумов

Старший преподаватель кафедры теории и методики бокса, фехтования,
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

E-mail: mail@umail.uz

АННОТАЦИЯ

В данной работе ведутся поиск и разработка эффективных воздействий на управление тренировочным процессом, для повышения физической и технико – тактической подготовленности боксёров, что является весьма актуальной задачей дальнейшего совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: Исследования, совершенствование, тесты, контроль, упражнения, эксперимент, группы.

ABSTRACT

In this work, the search and development of effective influences on the management of the training process is carried out to improve the physical and technical-tactical preparedness of boxers, which is a very urgent task of further improving the system of training highly qualified athletes.

Keywords: Research, improvement, tests, control, exercises, experiment, groups.

Актуальность: Совершенствование управления спортивной тренировкой во многом определено ее системным представлением, исследованием и практическим построением с учетом общих закономерностей индивидуальной фенотипической адаптации организма к среде. Актуальность проблемы возрастает в связи с непрерывно повышающимися требованиями к функциональным возможностям и психической готовности спортсменов продолжительное время систематически выполнять предельные тренировочные и соревновательные нагрузки при необходимости сохранении

резервов здоровья как обязательного условия стабильной демонстрации высоких спортивных результатов.

Цель исследования - разработка технологии управления состоянием тренированности квалифицированных боксеров на этапе предсоревновательной подготовки и определение ее эффективности.

Объект исследования- спортсмены высокой квалификации.

Предмет исследования - сердечно-сосудистая система организма боксеров и механизмы ее адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам на этапе предсоревновательной подготовки.

Задачи исследования. Результаты литературного исследования и анализ современного развития бокса определил выбор следующих основных задач настоящего исследования:

1. Осуществить выбор инструментальной методики контроля по определению состояний тренированности боксеров на этапе предсоревновательной подготовки;

2. Определить влияние специальной нагрузки каждого тренировочного занятия по экспресс-оценке ответных реакций организма боксеров;

3. Разработать алгоритмы специальной нагрузки в экспериментальном недельном микроцикле тренировки для оптимизации учебно-тренировочного процесса на предсоревновательном этапе подготовки.

Методы исследования - Учебно-тренировочный процесс на предсоревновательном этапе направлен на комплексное совершенствование технико-тактической подготовки и поддержание высокого уровня работоспособности боксера, что в свою очередь требует применения инструментальных методов педагогического контроля, обеспечивающих получение экспресс - оценки о состоянии тренированности спортсменов. Педагогический контроль в этом случае должен включать как педагогические, так и медико-биологические методы исследования. Для решения задач данного исследования были использованы следующие методы:

1. Методы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы по проблемам спортивной тренировки.

2. Методы педагогических наблюдений.

3. Методы педагогического тестирования.

Организация исследования - Исследования проводились в два этапа с 2021 года по 2022 год на базе УзГосУФК:

На первом этапе, который продолжался с сентября 2021 по декабрь 2021 год, проводились предварительные исследования.

На втором этапе, который проводился с января 2022 года по июнь 2022 года проводилось экспериментальное исследование по изучению физической подготовки и физической подготовленности студентов УзГосУФК.

За контрольную группу были взяты студенты занимающиеся боксом в течении 275 (по общей программе) часов в год, а в экспериментальную группу вошли студенты занимающиеся этим же видом спорта, но по 450 часов (по программе СПС).

Всего в исследовании приняло участие по 20 студентов в каждой группе, в возрасте 18 – 25 лет, имеющие квалификацию от 1 взрослого разряда до мастера спорта РУз

Обсуждение результатов исследования.

Разработка экспериментальной программы предсоревновательного этапа подготовки боксеров

Для разработки экспериментальной программы мы использовали алгоритмы физической нагрузки и методику оперативного контроля для оценки состояний тренированности испытуемых.

Актуальной задачей научно-методического сопровождения процесса подготовки спортсменов является осуществление педагогического контроля с получением экспресс оценки их состояния, обусловленного влиянием перенесенной нагрузкой тренировочного занятия. Особую значимость экспресс-оценка состояний спортсмена приобретает в период предсоревновательной подготовки.

Основными задачами предсоревновательного периода подготовки боксеров являются.

1. Сохранение высокого уровня функциональной работоспособности при выполнении специальной деятельности;

2. Совершенствование тактико-технического мастерства боксера в контрольных спаррингах;

3. Осуществление экспресс контроля по оценке влияния комплексной специфической нагрузки каждого тренировочного занятия на организм боксера.

Решение первой и второй задачи было осуществлено в нашем исследовании путем разработки экспериментальных Недельных циклов предсоревновательного периода подготовки боксеров.

Структура тренировочного занятия для испытуемых контрольной группы заключалось в том, что они использовали традиционную схему тренировочного занятия, содержание которого включало:

общеразвивающие упражнения в количестве 16-18, длительностью 12- 20 мин; различные виды (3-4) перемещений, длительностью 5-10 мин; упражнения на «мешке», длительностью 15-20 мин; упражнения на тренажерах, длительностью 15-25 мин; спарринги, длительностью 25-30 мин.

В табл. 1 представлены параметры упражнений, которые использовались испытуемыми контрольной группы в традиционном тренировочном занятии предсоревновательного этапа подготовки боксеров. Количество повторений имеет незначительный разброс в связи с установившимися нормами выполнения данных упражнений при традиционной структуре тренировочного занятия. К особенностям методики традиционной структуры тренировки следует отнести использование метода пульсометрии (ЧСС), определяющего физиологическую направленность физической нагрузки. Анализ данных табл. 2 показал, что параметры, используемых упражнений испытуемыми контрольной группы, были стандартными на протяжении 3-х недель предсоревновательного этапа подготовки. Длительное применение в тренировочном процессе подготовки боксеров стандартных параметров физической нагрузки вызывает адаптацию организма к ее воздействию, снижая тем самым эффект управления состоянием тренированности организма спортсменов (испытуемых- боксеров) в преддверии самого соревнования.

Таблица 1

Упражнения традиционного тренировочного занятия предсоревновательного этапа подготовки боксеров (Контрольная группа)

| Виды упражнений | Кол-во повторений раз | Длительность | Ориентировочная | Методика выполнения упражнений |
|-----------------|-----------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|
|-----------------|-----------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|

| | | выполнени я мин. | ЧСС, уд\мин | |
|------------------|-------|---------------------|----------------|---|
| Бег | - | 3-5 | 140-150 | Произвольно |
| Перемещения | 6-8 | 6-10 | 135-145 | Приставным шагом, спиной вперед |
| ОРУ | 12-18 | 12-20 | 140-145 | В парах, в движении |
| Растяжки | 8-12 | 4-6 | 130-145 | В области паха, спины, в суставах |
| Имитационны е | 20-30 | 5-8 | 140-145 | У зеркала |
| На «мешке» | 16-20 | 16-20 | 145-155 | Совершенствование специальной выносливости |
| На тренажерах | 8-10 | 12-15 | 140-150 | Скоростно-силовая подготовка |
| Спарринги | 8-10 | 16-20 | 160-200 | На ринге |

Следует отметить, что испытуемые контрольной и экспериментальной групп в своем арсенале подготовки использовали некоторое количество общих упражнений.

Упражнения, используемые обеими группами испытуемых в тренировочных занятиях

К общим средствам физической нагрузки в предсоревновательном этапе подготовки боксеров для обеих групп испытуемых следует отнести:

- бег, перемещения;
- упражнения общеразвивающего характера, ОРУ;
- упражнения на «мешке»;
- упражнения на снарядах и тренажерах;
- спарринги и тестовые упражнения.

Для устранения эффектов адаптации организма испытуемых к стандартным параметрам тренировочной нагрузки при традиционном методе тренировки в нашем исследовании был применен алгоритм-метод физической нагрузки (метод алгоритмов) для расчета экспериментальных моделей недельных микроциклов предсоревновательного периода подготовки боксеров.

В нашем исследовании алгоритмы физической нагрузки реализованы через количественно-временные формулы, рассчитанные с учетом индивидуальных особенностей функционального состояния испытуемых.

Предлагается использовать для разработки экспериментальных недельных микроциклов предсоревновательного периода подготовки несколько алгоритмов физической нагрузки, структура формул которых включает:

1. Виды упражнений;
2. Количественно-временные параметры выполнения упражнения;
3. Количественно-временные параметры длительности пауз отдыха;
4. Метод физического упражнения;
5. Методические рекомендации;

Цель предсоревновательной подготовки обеспечить высокий уровень тренированности с последующим выходом на уровень состояния спортивной формы, что достигается путем развития специальной выносливости с использованием специальных и специально-подготовительных упражнений техники бокса. В предсоревновательном периоде подготовки используются следующие основные группы упражнений:

- отборочный спарринг; контрольный спарринг;
- темповой условно-вольный бой;
- упражнения в парах в переменном темпе;
- упражнения на настенной подушке;
- упражнения на боксерском мешке;
- упражнения на боксерских лапах;
- упражнения на пневматической груше;
- упражнение " бой с тенью".

Вышеперечисленные упражнения используются, как правило, в 3-х основных зонах физиологической направленности:

- преимущественно аэробной направленности;
- смешанной аэробно-анаэробной направленности;
- преимущественно анаэробно-алактатной направленности.

До проведения эксперимента нами было осуществлено комплексное педагогическое тестирование испытуемых, основу которого составили тесты для оценки физической, функциональной и специальной подготовленности.

Первая модель экспериментального недельного микроцикла предсоревновательного этапа подготовки боксеров имеет количественную, символично-графическую структуру, которая отражает длительность и степень остроты воздействия физической нагрузки на организм испытуемых. Для

обозначения физической нагрузки в недельном микроцикле использовались следующие символы и линии:

Таблица 2

**Результаты тестирования физической подготовленности
квалифицированных боксеров**

| | |
|--|-----------------|
| Тесты | X |
| Бег 30 м, сек; | 4.35 |
| Бег 100 м, сек; | 13.37 |
| Прыжок в длину с места, см; | 2.45 |
| Подтягивания, количество раз; | 7.75 |
| Толчок ядра 3 кг. (сильной рукой), м. | 8.75 |
| Сгибание рук в упоре лежа, количество раз; | 67.5 |
| Подъем ног в висе на стенке, количество раз; | 17.25 |
| Бег на 1000 м, мин. с; | 3.045 |
| Многоскоки на толчковой ноге на 20м, с | 4.85 |
| Тест 4х2мин (скоростной режим): количество ударов - суммарная сила ударов кгс/кг | 435.4 19.5 |
| Тест 4 х 2мин (скоростно-силовой режим): количество ударов суммарная сила ударов, кгс/кг | 495.4 35.6 |
| Тест 4 х 1мин: количество ударов - суммарная сила ударов, кгс/кг | 802.33 55.25 |
| Тест 15 с: - количество ударов - суммарная сила ударов, кгс/кг | 75.33 8.03 |

Над каждой графической линией символов, обозначающие вид нагрузки и ее длительность, помещены количественно-временные формулы алгоритмов воздействия физической нагрузки на организм испытуемых.

ВЫВОДЫ

Результаты выполненного исследования по совершенствованию системы управления состоянием тренированности боксеров на предсоревновательном этапе подготовки позволили сделать следующие выводы:

1. Исходя из современных представлений, проблема адаптации в биологии рассматривается в двух аспектах: статическая адаптация и динамическая адаптация. Динамическая адаптация является ведущей в спортивной деятельности.

При действии постоянного по силе и характеру раздражителя адаптационные сдвиги проявляют тенденцию к «затуханию». Дальнейшее усиление раздражителя «оживляет» адаптацию, но с уменьшением относительной величины адаптационных сдвигов.

Наряду со специфическим эффектом, может наблюдаться неспецифический эффект адаптации, выражающийся в повышении устойчивости к не применявшемуся ранее раздражителю.

2. Современная спортивная наука располагает обширным арсеналом инструментальных методик для оценки отдельных функций или видов состояний организма спортсмена, имеющие к тому же и различные методические подходы к трактовке тренированности.

3. Модели экспериментальных недельных микроциклов предсоревновательного этапа подготовки боксеров, основу которых составляют алгоритмы физической нагрузки, в сочетании с оперативным контролем состояний тренированности испытуемых, представляют новую технологию для рассматриваемого периода подготовки боксеров.

4. Экспериментальные модели недельных микроциклов предсоревновательного этапа подготовки боксеров разработаны с использованием:

- приемов и методов по расчету алгоритмов физической нагрузки;
- алгоритмов физической нагрузки различной физиологической направленности;
- приемов и методов по расчету и обоснованию физиологической направленности;
- оперативного педагогического контроля, включающего сеансы диагностики по оценке состояний тренированности испытуемых;
- приемов и методов по расчету суммарных эффектов тренировочной нагрузки в моделях недельных микроциклов подготовки.

5. В традиционной теории спортивной тренировки отсутствует обоснование расчета количественных параметров физиологической направленности физической нагрузки тренировочного занятия.

Разработанные модели экспериментальных недельных микроциклов предсоревновательного этапа подготовки боксеров строились с расчетом количественных параметров алгоритмов специфической физической нагрузки, которые в свою очередь обеспечивали выполнение обоснованных условий ее физиологической направленности.

6. Количественно-временные формулы позволили создать алгоритмы специальной физической нагрузки в экспериментальных недельных микроциклах. Программы предсоревновательного этапа подготовки боксеров.

7. Физическая нагрузка экспериментальных моделей недельных микроциклов предсоревновательного этапа подготовки оказала воздействие на организм испытуемых и вызвала качественные изменения в функциональном состоянии, которое обеспечило боксерам успешное совершенствование технико-тактического мастерства для ведения высокоинтенсивного поединка.

8. Выявлено, что сроки адаптационной перестройки по достижению устойчивой фазы функционирования организма на новом функциональном уровне завершаются, ориентировочно через 10-12 дней.

REFERENCES

1. Абдуллина О.А. Проблема педагогических умений в теории и практике высшего педагогического образования//Сов.педагогика 1976. № 1 – с.76-85
2. Бокс – Учеб. для ин-тов физ-ры. Под общ. Ред. И.П.Дегтярева.-М. Физ-ра и спорт.1979.- с. 287
3. Годик М.А. Метрологические основы контроля за технической и тактической подготовленностью спортсменов// Основы спортивной метрологии- Учеб. для ин-тов физ-ры.М.,1982. – с.157-175
4. Джероян Г. О. – Совершенствование тактики боксеров 1 го разряда и мастеров спорта. Лекция для студентов заочного обучения. М. 1980 г.
5. Засухин А. Ф. – Методика тренировки сильного удара и предупреждение травм кисти. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1983 г.
6. Кургузов Г. В., Русанов В. Я. – Совершенствование системы специальной физической подготовки квалифицированных боксеров. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1984 г.
7. Лавров А. А. , Родионов А. В. – Пути совершенствование подготовки боксеров. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1982 г.

8. Соловей Б. А. – Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты юных боксеров. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1983 г. – с.28
9. Савин Г. И. – Учёт тренировочных нагрузок при подготовке к основным соревнованиям. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1984 г. – с.14
10. Филимонов В. И. – педагогические основы обучения и совершенствования М. «Инсан» 2001 г. - с.87
11. Родионов А.В. Принцип психофизического сопряжения в подготовке спортсменов единоборцев высокой квалификации // Теория и практика физ.культ. 2001г. № 11. с.34-36.
12. Филимонов В.И., Юсупов Р.А. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки: Учебное пособие – Казань. Изд-во Казанского Гос. Тех. Университета, 1998г. – 224с.
13. Филимонов В.И., Нигмедзянов. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) – М.: ИНСАН. 1999 – 416 с.
14. Филиппов С.С., Таймазов В.А., Квачадзе Д.И. Спортивная тренировка в боксе, как объект информационного обеспечения // Теория и практика физ.культ. 1999г. № 1. с.36-38
15. Халмухамедов . Р.Д. БОКС-2009 год. с. 21-23
16. Халмухамедов . Р.Д. Тожибоев С.С. Спорт педогогик махоратини ошириш 2011 год. с.47-49
17. Tajibaev S.S. O'smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida xarakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash. P.f.d.(DSc), dis. avtoreferati, Chirchiq 2019. с. 28-29
18. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИХАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
19. Ishtayev, Javlon Mavlonboyevich, et al. "EFFECTIVENESS OF THE NEW DEVELOPED SPORTS AND HEALTH PROGRAM IN SPORTS GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF 3-7 YEAR OLD BOYS." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 2.3 (2022): 94-99.
20. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2021). ТАЛАБАЛАРДА СТЕСС ҲОЛАТИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 1(3), 207-211.

21. Ёқубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2022). БОҒЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАРДА БИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 155-161.
22. Усманова, Ш. Ш., & Ёқубова, Д. М. (2022). ДЕВИАНТ ХУЛҚЛИ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ИШЛАШДА ПСИХОКОРРЕКЦИОН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 170-175.
23. Умаров, Н. Х. "МЕТОД РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.2 (2022): 481-491.
24. Артиков, А. А. "Ёш футболчиларни дарвозага зарба бериш аниқлигини ўрганиш." *Фан-спортга* 3 (2021): 79-81.
25. Моисеева, М. В. "МИНИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШДАГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 521-526.
26. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 527-534.
27. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 5.5 (2021).
28. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherali. "EXERCISE PROGRAMS WHICH ARE DEVOTED TO PREPARING BY TECHNICAL TRAININGS FOR GYMNASTICS, THEIR ATTITUDES TO MOTOR SKILLS AND RHYTHM-ТЕМПО-STRUCTURE." *Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ* (2021).
29. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ." *Academic research in educational sciences* 2.1 (2021): 292-301.
30. Gapparov, Z. G., et al. "Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years." *Solid State Technology* 63.4 (2020): 348-353.
31. Иштаев, Ж. М. "ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ

БОРЦОВ." *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*. 2019.

32. Tadjibayevna, Baltayeva Ikbal. "THE GENERAL-TYPICAL PLACES OF FOLK EPICS IN THE PLOT SYSTEM SPECIFIC FEATURES." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES* (2767-3758) 3.04 (2022): 70-73.