

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ
УКРАЇНИ**

**НЕЗАЛЕЖНА АСОЦІАЦІЯ СЛУЖБОВО-ПРИКЛАДНИХ
ЄДИНОБОРСТВ**

**Збірник наукових праць учасників X міжнародної
Інтернет науково – методичної конференції**

**«Актуальні проблеми розвитку традиційних
і східних єдиноборств»**



*За загальною редакцією доктора педагогічних наук
професора Віктора Петровича Бізіна*

24-25.03.2015

**<http://avv.gov.ua/>
<http://martialarts.at.ua/>**

**Харків
2016**

УДК 796.8; 796.37.037; 796.015.8

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірн. наук. праць X міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.10: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. – 521 с.

Збірник містить наукові праці учасників X міжнародної науково-методичної конференції з актуальних питань розвитку бойових мистецтв світу. У другому розділі наукового видання викладено матеріали досліджень провідних фахівців галузі фізичного виховання різних груп населення.

Дане видання буде корисним для тренерів з єдиноборств, спортсменів, викладачів спеціальної фізичної підготовки вищих навчальних закладів освіти різних силових структур, фахівців фізичної підготовки та спорту Національної гвардії України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку бойових мистецтв та спортивної науки у світі.

З дозволу авторів, найбільш прикладні наукові роботи, будуть використані у навчально-тренувальному процесі з фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
Вченою Радою НАНГУ
(протокол №5 від 24 лютого 2016 р.).*

Список використаних джерел

1. Платонов К. К. Психологический практикум / К. К. Платонов. – М. : Высш. школа, 1980. – 165 с.
2. Психология : учебник для институтов физической культуры / под ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 284 с.
3. Пуни А. Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию : учеб. пособие для институтов физической культуры / А. Ц. Пуни // под ред. Т. Т. Дзамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 344 с.
4. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / М. Ванек, В. Гошек // Психология и современный спорт. – М., 1982. – 314 с.
5. Алексеев А. В. Себя преодолеть / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и Спорт, 2005. – 192 с.
6. Лаптев Л. А. Управление тренированностью боксеров / Л. А. Лаптев, П. И. Лавров, П. К. Левитан. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 196 с.
7. Смоленцева В. Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной спортивной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей : дис. ... канд. психол. н. / В. Н. Смоленцева. – Омск, 1997. – 147 с.
8. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Аутовоздействие и гетеровоздействие при развитии самообладания у спортсменов // Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева: - Саратов: СГПИ, 1996. - 123 с.
9. Волынкина Г.Ю., Суворова Н.Ф. Нейрофизиологическая структура эмоциональных состояний человека.// Г.Ю. Волынкина, Н.Ф. Суворова: - изд. "Л-град", СПб, 1991. - 213 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. // Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов: - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288с.
11. Кулакова Э.А. Приемы психорегуляции в спорте.// Э.А. Кулакова: - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 23 с.
12. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. // Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов: - М.: Физкультура и спорт, 1998.

УДК 796.83

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У БОКСІ

Бурка П.В., Вострокнутов Л.Д.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Анотація. У статті наведено характеристику методики розвитку витривалості у боксі, висвітлено результати застосування цієї методики для виявлення та перевірки функціонального стану й спеціальної витривалості боксерів; обґрунтовано успішне застосування методу в багатьох видах спорту та, зокрема, в боксі, оскільки це комплексне тренування сприяє вдосконаленню всіх необхідних якостей (сили, швидкості, витривалості).

Ключові слова: боксер, кваліфікований спортсмен, функціональний стан, витривалість.

Аннотация. В статье приведена характеристика методики развития выносливости в боксе, освещены результаты применения этой методики для выявления и проверки функционального состояния и специальной выносливости боксеров; обосновано успешное применение метода во многих видах спорта и, в частности, в боксе, поскольку это комплексная тренировка способствует совершенствованию всех необходимых качеств (силы, быстроты, выносливости).

Ключевые слова: боксер, квалифицированный спортсмен, функциональное состояние, выносливость.

Abstract. The article presents the methodology and of endurance in boxing, highlighted the results of applying this methodology for the identification and validation of functional status and special endurance boxers; method proved successful use in many sports and specifically in boxing, as this helps improve comprehensive training of all necessary qualities (strength, speed, endurance).

Keywords: boxer, trained athlete, functional status and endurance.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Поєдинок боксерів – це лише верхівка айсберга. Кожна людина, яка спостерігає за діями боксерів, звертає увагу на те, як швидко та легко вони пересуваються, як сильно наносять удари, як умовно захищаються. Проте лише спеціалісти знають, що за цим приховується – щоденні дво-, триразові тренування. І так щодня, щомісяця, із року в рік. У боксерів це має назву чорнової роботи. Боксер кожною клітиною свого тіла розуміє слова Суворова: “Тяжко в навчанні, легко в бою”. Досягнення найвищих результатів у боксі зумовлено ефективністю реалізації потенційних можливостей атлета в процесі багаторічної спортивної підготовки. Витривалість - це можливість організму протистояти втомі і характеризується підвищеною працездатністю. Головною вимогою при тренуванні силової витривалості є максимальний обсяг навантажень при підвищеному опорі, ніж в умовах реального бою.

У світі боксу поширені вправи, що виконуються з різними обтяженнями, як їх ще називають - "гальмами". При цьому боксер просто зобов'язаний викладатися по повній. Плюсом таких тренувань є і важливий психологічний фактор. боксер після подібних тренувань і в реальному бою буде налаштований на більш високий результат. А ось плавання, біг, веслування, згідно з дослідженнями, не можуть в достатній мірі впливати на витривалість. У порівнянні з тренуваннями з обтяженнями, вони менш ефективні. Справа в тому, що біг і силова витривалість мало сумісні. При рівномірному бігу немає навантаження на нервову систему боксера і ефект тренування саме силової витривалості не досягається. Проте зовсім відмовлятися від бігу було б неправильно. Мабуть лише біг з ривками на 20-50 метрів може надати користь в тренуванні витривалості боксера. Так як, чергування ривків і пауз близькі до умов бою на рингу.

Розвиток високої спортивної майстерності у будь-якому виді спортивної діяльності пов'язаний з рівнем розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості) і ефективністю їх взаємодії. Високий же рівень працездатності, спортивної майстерності досягається на базі розвитку спеціальної витривалості.

Характерною рисою сучасного підходу до розвитку витривалості є прагнення до вдосконалення аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення. Проте динаміка розвитку не визначається якоюсь однією ознакою і пов'язана з сукупністю діючих чинників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Індивідуалізація процесу підготовки спортсмена тісно пов'язана з поглибленою спеціалізацією, яка здійснюється відповідно до його здібностей і зачіпає всі сторони підготовки, а також визначає вибір засобів, методів, рівнів тренувального та змагального навантаження [4].

Розв'язання завдання індивідуалізації в спорті спрямоване на пошук методів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з метою покращення спортивної працездатності та досягнення вищих спортивних результатів [2].

Індивідуалізація підготовки, що проводиться з урахуванням особливостей моторики боксера, дає змогу якомога ефективніше здійснювати підвищення їхнього майстерності відповідно до рухових здібностей, а також з урахуванням функціональних та адаптаційних можливостей організму. Одним із засобів підготовки боксерів є тренування за методикою “фартлек”.

Побудова системи багаторічної підготовки спортсменів, яка створювалась працями

цілого ряду вчених (М.Г. Озолін, 1984; Л.П. Матвеев, 1991; Ю.Т. Похолоденчук, 1993; Л.В. Волков, 1994; В.М. Платонов, 1997; К.П. Сахновський, 1998 та ін.), знайшла нині широке застосування у сфері фізичного виховання й спорту. Зокрема, в літературі з дзюдо висвітлені різні аспекти впровадження довготривалої підготовки спортсменів до участі в спортивних єдиноборствах (Н. Wolf, 1983; G. Gleeson, 1989; Я.К. Коблев, Ю.О. Шуліка, 1990; N. Adams, 1992; Г.О. Пархомович, Б.О. Ревнивцев, 1994; K. Soames, 1995; Y. Yamashita, 1996, Г.С. Туманян, 1998 та ін.).

Формулювання цілей роботи Завдання дослідження – проаналізувати сучасні методи тренування витривалості в боксерів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Однією з найважливіших проблем підготовки висококваліфікованих спортсменів є розвиток рухових здібностей і, зокрема, витривалості. Багатьма дослідниками наголошується, що витривалість є загальною властивістю людського організму, яка знаходить конкретний прояв в різних видах рухової діяльності, у тому числі і спортивній [7].

В понятті витривалості прагнуть відобразити особливості, властиві тривалості виконання роботи. В узагальненому розумінні витривалість розглядається як «затягування часу», збереження людиною працездатності і підвищення опірності організму втомі при роботі або дії несприятливих чинників зовнішнього середовища» [27].

В інших випадках витривалістю називається здібність організму до тривалого виконання якого-небудь фізичного навантаження без зниження його ефективності, іншими словами, витривалість протиставляється процесу втоми.

Проте, останнім часом серед фахівців відсутня єдність поглядів при розгляді поняття витривалості стосовно спортивної діяльності. Не безпідставні і приведені визначення. На фоні цього слід зазначити, що практично в кожній роботі, де з'являються спроби фундаментально проаналізувати проблему витривалості, присутні власні визначення [27]. Одночасно численними даними [6,23,28] доводиться, що витривалість може бути як загальна, так спеціальна.

Ряд авторів [2] разом із загальною і спеціальною витривалістю розрізняють як різновиди спеціальної витривалості швидкісну, швидкісно-силову, силову, локальну, регіональну, глобальну, а в деяких випадках різносторонню, тривалу, короткочасну і витривалість до статичних зусиль [13].

Є роботи, в яких заперечується розподіл на загальну і спеціальну витривалість. Звертається увага на те, що прояв витривалості завжди конкретний, оскільки визначається конкретними умовами діяльності [17]. Загальним же компонентом для всіх видів витривалості є вольова напруга, за рахунок якої зберігається інтенсивність, але до певної межі.

При цьому різні види витривалості не корелюють один одним, особливо витривалість в локальній і глобальній роботі при статичних зусиллях, а також витривалість різних м'язових груп. П. Кунат [21] пропонує виділити особливу властивість – «психічну витривалість».

В цілому, якщо в розумінні загальної витривалості спостерігається схожість точок зору більшості фахівців, то погляди в розумінні змісту спеціальної (швидкісної, силової, статичної) витривалості істотно розрізняються [16]. Різне трактування позначених якостей свідчить про недостатню розробку багатьох розділів методики вдосконалення витривалості, у тому числі і спеціальної.

Разом з цим слід мати на увазі, що розвиток загальної витривалості в значній мірі обумовлений генетично. Щодо спеціальної витривалості можна сказати, що рівень її розвитку визначається характером тренувальних дій, особливо в період сенситивного розвитку. Інтерпретація поняття спеціальної витривалості заснована на визнанні необхідності обліку якісної сторони специфічної роботи спортсмена протягом обмеженого часу [9].

М.Я. Набатнікова [8] дає наступне визначення спеціальній витривалості: «Спеціальна витривалість — здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження

протягом часу, обумовленого вимогами його спеціалізації .». З визначення видно, що у всіх випадках зберігається постійним сам принцип вимірювання продуктивного виконання спеціальної роботи [2]. По Л. П. Матвееву [3], термін «спеціальна витривалість спортсмена» означає його здатність протистояти стомленню в умовах специфічних навантажень, особливо при максимальній мобілізації функціональних можливостей організму для досягнення поставленої мети у вибраному виді спорту. Цю здатність спортсмен проявляє як при виконанні специфічних тренувальних вправ (вона може бути названою «спеціальною тренувальною витривалістю»), так і в змаганнях по вибраному виду спорту (це «спеціальна витривалість» змагання).

Проте витривалість слід відрізнити від такого поняття, як працездатність людини. Не дивлячись на різні формулювання, всі автори єдині в думці, що працездатність є тим максимумом роботи, який в змозі виконати людина, тобто здібність до виконання максимально можливого для неї об'єму роботи. Але не «можна ставити знак рівності між витривалістю і працездатністю людини: перша є складовою частиною другої» [10].

Характерною межею сучасного підходу до розвитку витривалості у спортсменів є переважне вдосконалення аеробної і анаеробної продуктивності [8]. При цьому аеробні можливості зв'язуються з діяльністю кардіореспіраторної системи і виражаються рівнем максимального споживання кисню (МПК.) і кисневого показника (КП). Анаеробні ж можливості залежать від безкисневих джерел енергії. Аеробні і анаеробні можливості людини, разом узяті, характеризують функціональну стелю індивідуального енергетичного обміну. При цьому багатьма дослідниками наголошується, що відмінності на рівні і за характером прояву витривалості в значній мірі пов'язані з особливостями енергетичного забезпечення. Так, величина локальної витривалості залежить від стійкості функціональних станів і загальної м'язової діяльності, від поєднаної діяльності ССС і систем зовнішнього дихання, активності симпато-адреналінової системи. Це повною мірою виявляється і стосовно характеристики спеціальної витривалості, зокрема, силова витривалість в циклічних видах спорту великі вимоги пред'являє до анаеробних джерел енергії і особливо до гліколітичного процесу [7].

Швидкісна ж робота, що вимагає прояву витривалості, виконується з участю швидких м'язових волокон. Адаптація скелетних м'язів до такої роботи залежить значною мірою інтенсивності тренування [6]. Дослідження взаємозв'язку результативності змагання в МПК виявило їх неоднозначність; на ранніх етапах наголошувався високий рівень взаємозв'язку, в подальшому це все менше знаходило підтвердження, і з'явилися дані, що показують, що поліпшення результативності змагання супроводилося пониженням МПК. Зокрема, щодо діяльності стайера показано, що паралельно із зростанням МПК збільшуються (поліпшуються) і спортивні результати. У спортсменів же, що показують видатні досягнення на коротких дистанціях, залишається великий кисневий борг [8] . Разом з тим слід звернути увагу на ті дані, які показують, що поліпшення спортивних результатів супроводилося зниженням МПК або низьким їх рівнем [6]. Ю. В. Верхошанським [6] також наголошується, що зростання спортивних досягнень видатних спортсменів не супроводиться підвищенням МПК. В результаті не підтверджується гіпотеза про існування антагонізму між розвитком аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення при напруженій м'язовій діяльності.

Відповідно до цього Ю.В. Верхошанський [6] відзначає, що стає зрозумілою помилковість розподілу витривалості на загальну і спеціальну. Існуюча ж в даний час в практиці спортивної діяльності методична концепція про розвиток витривалості через інтенсивну роботу піддавалася критиці у зв'язку з тим, що остання перешкоджає розвитку адаптаційних перебудов в організмі, які в даному випадку необхідні [6]. Часто це зв'язується з різноманітним прояву спеціальної витривалості – швидкісна, силова, швидкісно-силова і т.п. Інша сторона проблеми полягає в тому, що на даний момент ще слабо вивчені питання пов'язані з індивідуальними особливостями піддослідних спортсменів. Успішно ж вирішувати весь комплекс задач можна тільки на основі оптимізації тренувального процесу, що передбачає в першу чергу, використання тих засобів і методик тренування, які

забезпечують ефективні дії на чинники, що становлять основу спеціальної витривалості і максимально відповідні психофізіологічним особливостям спортсменів. В іншому випадку результат може бути найнесподіванішим.

Підвищення продуктивності аеробного і анаеробного організму саме по собі не є показником збільшеного рівня спеціальної витривалості в роботі, котра потребує високої анаеробної і аеробної або змішаної продуктивності. Збільшені енергетичні можливості реалізуються в змаганнях частіше в тому випадку, якщо в тренувальній діяльності змагання і передуючого їй, що привела до приросту енергетичних можливостей, наголошується достатньо повна відповідність як по складу працюючих м'язів, так і по характеру роботи. Це повною мірою відноситься до процесу підготовки боксерів і зв'язане з тим, що досягнення високих результатів в значній мірі обумовлюється здібністю до розвитку максимального рівня працездатності (включаючи розвиток всіх основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості). Беручи до уваги те, що спрямованість в розвитку сучасного боксу пов'язана з подальшим збільшенням інтенсивності дій боксерів, в підвищенні активності ведення поєдинку, в ефективності застосування техніко-тактичних дій на всіх дистанціях, потрібний високий рівень фізичної підготовки і особливо розвиток швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості. Одночасно констатується, що рівень розвитку спеціальної витривалості у вітчизняних боксерів явно недостатній [19].

При цьому і погляди на зміст поняття спеціальної витривалості боксера мають різний характер. Частіше за все під спеціальною витривалістю розуміють здатність тривало виконувати специфічну роботу без зниження її ефективності [3,5,11,12]. На думку деяких авторів, витривалість боксера – здатність проводити бій у високому темпі: випробовувати велику нервову напругу, долати стомлення; здатність багато разів повторювати рухи із збереженням всіх характеристик, властивих цим рухам; здатність швидко, активно діяти протягом тривалого часу; здатність тривало виконувати швидкісно-силову роботу в бою [11]; здатність вести бій в неослабному темпі, ініціативно і невтомно [12].

А.І. Сілін, Б. В. Савін характеризують спеціальну витривалість боксера як специфічна рухова якість, що має умовно-рефлекторний характер. К. В. Градополов [11,12], Б. Н. Бутенко [6] як критерій спеціальної витривалості пропонують оцінку вільного бою; М. І. Романенко пропонують оцінювати спеціальну витривалість по найбільшому часу роботи і по інтенсивності і якості виконання вправи протягом спеціально розробленого комплексного тренування; В. А. Петухов витривалість спортсмена характеризує різницею густини ударів в три і дев'ятихвилинних тестах. Різниця в 3- і 9-хвилинних тестах визначалася як «показник витривалості».

Разом з недостатністю розробок за визначенням поняття і критеріїв спеціальної витривалості досліджувалася рухова діяльність боксера з погляду розподілу технічних засобів спортсмена під час поєдинку на рингу.

Особливості рухової діяльності боксера наголошуються в літературі з боксу [11,12]. Частіше ці автори характеризують бокс як вид спорту змінної інтенсивності. Рухова діяльність боксера відбувається в обстановці однозначної близькості з супротивником. Це спричиняє за собою постійну зміну ситуацій бою на рингу.

Безпосередню характеристику рухової діяльності боксерів вивчали багато авторів [16,25]. Проте вони не показали в своїх дослідженнях ступінь змінності діяльності боксерів не дивлячись на те, що деякі приведені дані вказували на велику варіативність, постійну мінливість поєдинку боксерів. Це торкається статистичних даних кількості ударів під час бою. Це також видно із загальної кількості ударів, зареєстрованих спеціальним рахунковим пристроєм.

Р.М. Морозов [5] приводить деякі цифри кількості ударів за весь раунд і бій, удари лівою і правою рукою у двох спортсменів за час багато-раундового поєдинку. Темп бою у кожного з боксерів розрізнений як по раундах, так і в самому раунді. Б. А. Степанов при біомеханічному аналізі прямих ударів показує, що з 120 знятих кінограм немає жодної, схожої одна на одну.

Подібні дослідження ставлять питання про вивчення ступеня змінності рухової діяльності, розподілі засобів спортсмена в ході поєдинку на рингу, що має пряме відношення до спеціальної витривалості боксера.

Таким чином, в науково-методичній літературі з боксу [5] мало вивчалися питання про поняття і критерії спеціальної витривалості боксера, недостатньо досліджувалося особливості розподілу засобів спортсмена в ході поєдинку на рингу, що має пряме відношення до методики розвитку спеціальної витривалості боксера.

В системі розвитку спеціальної витривалості особливо важливим є вдосконалення методики в плані комплексного підходу. Проте цей розділ і сьогодні залишається недостатньо розробленим. Частіше вивчається система зовнішніх дій і значно менше враховується механізм внутрішнього сприйняття цього навантаження, тоді як все більше число наукових даних обґрунтовують положення, що рівень розвитку спеціальної витривалості спортсменів залежить від діяльності ЦНС, ендокринної системи, підготовленості опорно-рухового апарату. Не останню роль в цьому ряді займає і технологія тренувального процесу. Ефективність же дії визначатиметься тим, наскільки це відповідає індивідуально-типологічним особливостям спортсменів.

В даний час в методиці розвитку витривалості боксерів виділяють два напрями [5]: розвиток загальної витривалості; розвиток спеціальної витривалості. Автори одноголосно відзначають, що загальна витривалість розвивається шляхом застосування різних загально-розвиваючих вправ, більшість з яких носить циклічний характер (лижі, біг, плавання і ін.). В основі таких вправ лежить тривала робота.

В методиці розвитку спеціальної витривалості боксера спостерігається декілька напрямів. В більш ранніх роботах [11,12] основними засобами методики були бойові вправи боксера і, в першу чергу, вправи з партнером в умовному і вільному бою, при неодмінній умові постановки правильного дихання і вміння боксера раціонально витратити силу і енергію в бою. На це звертають увагу б. І. Бутенко, Е. Калмиков [5], відзначаючи, що боксерський спаринг є основним засобом розвитку спеціальної витривалості і найбільшою мірою відповідним вимогам боксу, обмежене ж його застосування пов'язано з високим травматизмом. За даними Ю. П. Сироткіна, основним засобом в розвитку спеціальної витривалості є боксерський мішок.

А.И. Сілін серед основних чинників розвитку спеціальної витривалості виділяє критерії інтервального скорочення і подовження раундів і пауз між ними в тренувальних і вільних боях. Тоді як В. М. Клевенко [20] рекомендує проводити заняття повторно-змінним методом, вкорочував в часі раунди, підвищуючи їх інтенсивність, також частіше міняти в парах різних по вазі партнерів, працювати на більш легких боксерських снарядах (наприклад, легкий мішок).

Підготовка зарубіжних боксерів, в основному американських [5] включає ряд спеціальних і загальнорозвиваючих засобів, що дозволяє підвищувати рівень спеціальної витривалості боксера. Одним з основних засобів тренування американських боксерів є «робота на дорозі» [5]. Таку вправу рекомендують застосовувати з самого початку занять боксом. «Робота на дорозі» починається з малих дистанцій з постійним збільшенням відстані.

Спеціальне тренування триває 1-1,5 години. Спаринг (вільний бій) є основним засобом тренування боксерів. Зокрема, американські професіонали за місяць відводять спарингам 2/3 тренувальних днів. В дні тренувань, коли немає вільних боїв, основна робота відбувається на боксерському мішку, груші, скакалці, багато часу виділяється «бою з тінню»

Деякі іноземні спеціалісти пропонують апробований на практиці інтервальный метод тренування боксерів. Суть інтервального тренування зводиться до постійної зміни навантажень і відпочинку, одночасно йде підвищення інтенсивності роботи боксерів. Інтервальне тренування будується при обліку наступних чинників: інтенсивності навантаження, її тривалості, повторюваності навантаження, тривалості відпочинку, форми відпочинку. Постійною зміною цих п'яти чинників досягається головна задача – підвищення

тренуваності боксерів.

В більш пізніх дослідженнях Р.О. Джерояна і Н.А. Худадова [15] методику виховання спеціальної витривалості боксерів стали розділяти на методику виховання аеробних і анаеробних можливостей. Авторами пропонуються різні методи, які були апробовані в циклічних видах спорту. Проте виходячи із специфіки боксу, вони рекомендують постійно змінювати темп і швидкість вправ як при розвитку аеробних, так і при розвитку анаеробних можливостей.

Переконливі дані про істотний вплив аеробних (окислювальних) реакцій на енергозабезпечення організму боксерів протягом всього поєдинку показано в роботах П. Н. Репнікова, В.З. Фарфеля, Е.А. Чупрова. В дослідженнях І.П. Дегтярьова, В.А. Кисельова, В.П. Черемисинова виявлено значну участь анаеробного гліколізу в енергозабезпеченні поєдинку боксерів. Для цього були підібрані тренувальні вправи, зухвалі анаеробні зсуви, близькі по глибині до змагань.

Р.В. Кургузов, В.Я. Русанов [2] пропонують програму, що є однією з форм інтервального тренування на снарядах для розвитку аеробних можливостей. Для розвитку швидкісно-силової витривалості слід частіше (особливо на спеціально-підготовчому етапі) використовувати спурти по сигналу тренера, а також індивідуальне тренування.

В.А. Кісельов [19] запропонував тренувальні вправи, що мають переважно гліколітичну і алактатну, анаеробну, спрямованість, застосування яких на етапі передзмагальної підготовки супроводяться статистично достовірним збільшенням гліколітичної продуктивності і спеціальної працездатності боксерів (активність бойових дій спортсменів в поєдинку змагання зростає на 40,4 %). При такому підборі засобів і методів для розвитку витривалості потрібно враховувати вагову категорію і відповідно до цього підбирати навантаження як за об'ємом, так і по інтенсивності.

Ю.С. Маліков пропонує для розвитку спеціальної силової витривалості вправи, виконувані в ускладнених умовах з різними обтяженнями: боксерські манжети, боксерський пояс.

Б.І. Бутенко [4] рекомендує силову витривалість виховувати за допомогою багатократного повторення боксерських рухів. З відносно незначними по вазі обтяженнями (вага обтяжень індивідуальна для кожного боксера). Швидкісна витривалість виховується за допомогою бою з тінню або роботою на підвісній груші (заповненої піском, горохом або водою) в снарядних рукавичках.

Швидкісно-силова витривалість основа спеціальної витривалості, яка виховується за допомогою максимально швидкої інтервальної роботи на мішках, в бойових рукавичках, з нанесенням сильних акцентованих ударів. Загальна витривалість підтримується за допомогою кросів, тривалого плавання (при ЧСС не менше 160 уд./хв).

На підставі експериментальних даних В.В. Кім [18] рекомендує два основні напрями в методиці розвитку спеціальної витривалості боксера. В тренуванні за допомогою спеціальних засобів і методів, з одного боку, забезпечувалося підвищення рівня адаптації функції дихання в процесі розвитку спеціальної витривалості боксера, а з другого боку, підвищувалася і стійкість до стомлення центрально-нервових процесів, визначених непрямим шляхом по окоруховим реакціям, а також автор пропонує різні пристрої і пристосування для скорочення часу тренування і підвищення рівня витривалості, такі як капа, пневматичний жилет, обмежувач рухів боксера.

І.П. Дегтярьов [14] пропонує програму, що включає комплекс засобів, направлених на розвиток лактатного анаеробного компоненту витривалості, який змінюється комплексом засобів по розвитку алактатного-анаеробного компоненту витривалості.

Абдель Фаттах Мабрук Хефр [1] рекомендує наступне співвідношення засобів різної спрямованості в річному циклі спрямованості аеробного, змішаного і анаеробного – 81,3; 15,8; 2,9 відсотки відповідно.

В.Г. Богуславский [2] встановив ефективність застосування концентрованих навантажень, що забезпечують технічну майстерність і високий рівень спеціальної

витривалості юних кваліфікованих боксерів з урахуванням зміни функціональних можливостей їх організму в різних раундах бою.

Таким чином, проаналізована нами література дає підставу відзначити наявність численних варіантів і підходів до розвитку спеціальної витривалості. Частіше це пошуки провідних чинників конкретного етапу підготовки або виду спортивної діяльності, які за експериментально отриманими даними мають найбільше значення для розвитку спеціальної витривалості. Серед цих чинників на ранніх етапах найзначнішою була система педагогічних дій, на більш пізніх — вивчення аеробних і анаеробних можливостей у взаємодії з системою педагогічних дій. Проте, як в тому, так і в іншому підході рівень отриманих результатів істотно розрізняється. В результаті в більшості досліджень наголошується, що співвідношення досліджуваних ознак і їх значення для прояву витривалості в значній мірі варіює. Частіше це зв'язується з особливостями індивідуальності спортсмена, його віком, рівнем і етапом підготовки, специфікою виду спортивної діяльності і багатьом іншим. Проте ці посилання часто декларуються і значно менше знаходять експериментальний дозвіл.

Основним засобом розвитку і вдосконалення фізичних якостей є фізичні вправи. Ефективність впливу на фізичну підготовку учнів визначається відповідністю обраної фізичної вправи та параметрів її виконання педагогічному завданню, яке ставить учитель. Адже одна і та ж фізична вправа при відповідних режимах її виконання може бути використана для вирішення різних завдань, а одне і те ж завдання може бути вирішене різними вправами. Наприклад, біг з високою швидкістю сприяє вдосконаленню пружкості, а повільний — витривалості. Таким чином, для раціонального управління процесом розвитку фізичної підготовки необхідно чітко визначати, що треба робити (засіб) і як виконувати тренувальне завдання (метод).

Методи вдосконалення фізичних якостей (тренування) побудовані на закономірностях чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

Характерною ознакою цієї групи методів є чітка регламентація їх структури і змісту. Регламентація за структурою полягає у наявності або відсутності інтервалів для відпочинку у процесі застосування цього методу при вирішенні конкретного педагогічного завдання. Наприклад, при вирішенні завдання з розвитку витривалості можна пробігти 10 км із заданою швидкістю без зупинок для відпочинку; пробігти 10 разів по 1 км з необхідною швидкістю через 1-2 хв повільної ходьби, або пробігти 6 км із заданою швидкістю, відпочити кілька хвилин, а потім ще пробігти 10 разів по 400 м із певною швидкістю через 1 хв активного відпочинку.

Такий характер структури виконання завдання дає підстави класифікувати методи тренування на три групи: метод безперервної вправи, методи інтервальної (повторної) вправи та метод комбінованої вправи.

У кожному із наведених методів роботу можна виконувати з рівномірним навантаженням (наприклад, швидкістю) та змінювати його, поступово збільшуючи, зменшуючи або варіюючи. Величина навантаження також суттєво залежить від тривалості та характеру відпочинку. Названі параметри визначають зміст виконаної роботи.

Отже, за змістом методи тренування поділяються на методи: рівномірної (стандартизованої), прогресуючої, регресуючої та варіативної вправи. Коротко охарактеризуємо названі методи. Характерною особливістю методів безперервної вправи є тривале виконання одного тренувального завдання без відпочинку. Засобами можуть бути: циклічні вправи, ациклічна вправа, що виконується багато разів без пауз для відпочинку, або різні ациклічні вправи (аеробіка). Обсяг тренувальних навантажень (довжина дистанції, час виконання вправи, кількість безперервних повторень тощо) — великий.

Метод безперервної рівномірної вправи характеризується незмінністю величини тренувального впливу (швидкості пересування, величини зусиль, темпу, амплітуди рухів тощо) від початку до кінця вправи. Метод використовується переважно для розвитку загальної витривалості, сприяє розвитку волі. Тренувальний вплив полягає у підвищенні

продуктивності роботи серцево-судинної і дихальної систем, покращенні між'язової координації тощо.

Метод безперервної прогресуючої вправи характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується в циклічних рухових діях для розвитку спеціальної витривалості. Його тренувальний ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.

Метод безперервної регресуючої вправи характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим її зниженням до кінця вправи. Метод ефективний при розвитку загальної та спеціальної витривалості до роботи в зонах великої і субмаксимальної потужності.

Тренувальний ефект методу полягає у розвитку продуктивності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, розвитку потужності буферних систем організму.

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів.

Метод використовують при розвитку загальної і спеціальної витривалості в зонах помірної, великої та субмаксимальної потужності. Тренувальний ефект полягає у підвищенні рухливості і потужності серцево-судинної та дихальної систем, розширенні аеробних та аеробно-анаеробних можливостей організму, розвитку потужності буферних систем організму, покращенні між'язової координації.

Характерною особливістю методу інтервальної (повторної) вправи є наявність робочих фаз та інтервалів для відпочинку між ними в процесі виконання певного тренувального завдання. При цьому тривалість робочих фаз і режимів, їх виконання, тривалість і характер відпочинку планується заздалегідь. В залежності від режимів навантаження у процесі виконання тренувального завдання метод інтервальної вправи має чотири різновиди.

Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Завдяки своїй універсальності цей метод може застосовуватись для розвитку усіх рухових якостей.

Метод інтервальної (повторної) прогресуючої вправи характеризується прогресивним збільшенням сили тренувального впливу від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання. Його можна досягти за рахунок зростання інтенсивності або тривалості робочих фаз при стандартизованих інтервалах відпочинку, або за рахунок скорочення інтервалів відпочинку.

Метод інтервальної (повторної) регресуючої вправи характеризується високою інтенсивністю тренувального впливу на початку і поступовим його зниженням до кінця виконання (тренувального завдання).

Метод інтервальної (повторної) варіативної вправи характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання. При цьому варіативність тренувального впливу може досягтись як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку.

Метод варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, у зміцненні опорно-рухового апарату. Це дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей.

Характерною ознакою методів комбінованої вправи є поєднання в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження. Поєднання в одному тренувальному завданні особливостей різних методів дозволяє в окремих випадках забезпечити повнішу відповідність його структури і змісту педагогічному

завданню і, таким чином, раціональніше керувати розвитком рухових якостей. Це також дозволяє уникати притаманної іншим методам монотонності і значно підвищувати емоційне тло занять. **Висновки й перспективи подальших досліджень.** Виходячи зі спостережень за спортсменами під час змагань, боксери, котрі пройшли тест за розглянутими методиками, проводили бої у високому темпі, намагалися вести поєдинки під свою диктовку та внаслідок цього домагалися хороших успіхів у змаганнях.

Витривалість - найважливіша фізична якість, що виявляється в професійній, спортивній практиці (у тому або іншому ступені в кожному виді спорту) і повсякденному житті. Вона відображає загальний рівень працездатності людини. У теорії фізичного виховання під витривалістю розуміють здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності або як здатність організму протистояти стомленню. Витривалість - багатофункціональна властивість людського організму і інтегрує в собі велике число процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму. Проте, як показують результати сучасних наукових досліджень, що грає роль в прояві витривалості належить чинникам енергетичного обміну речовин і вегетативним системам, які його забезпечують, а саме серцево-судинною, дихальній, а також центральній нервовій системі.

Таким чином, отримані дані показують, що відмінності в системі планування навантаження визначають істотний вплив на динаміку розвитку спеціальної витривалості. Результати дослідження підтвердили і той факт, що основними засобами розвитку є спеціально-підготовчі вправи. Витривалість розвивається лише в тих випадках, коли в процесі занять долається втома. Внаслідок цього, організм адаптується до функціональних зрушень, що зовні виражаються в покращенні витривалості.

Можливість проявляти витривалість у будь-якій руховій діяльності визначається всією сукупністю вищезазначених факторів. Проте ступінь їх участі і співвідношення залежить від специфічних особливостей і умов, у яких здійснюється той чи інший вид рухової діяльності.

Список використаних джерел

1. Абдель Фатах Мабрук Хедр. Дослідження методів вдосконалення витривалості у юних боксерів 14-15 років: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – М., 2006. – 118 с.
2. Богуславській В. Г. Методика зв'язаного розвитку спеціальної витривалості і технічного вдосконалення юних боксерів: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – Київ, 2001. – 211 с.
3. Бутенко Б. Н., Худадов Н. А., Мамчупп Н. А., Гильдін Л. З., Огуренков В. Н. Фізична підготовка юних боксерів// Бокс: Щорічник. – М., 2003. – с. 77-93.
4. Бутенко Б. Н. Спеціалізована підготовка боксера. – М.: Фізкультура і спорт, 1967. – 69 с.
5. Бутенко Б. Н. Калмыков В. Розвиток спеціальної витривалості боксера// Бокс: Щорічник. – М., 1970 – с. 56-65.
6. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – 330 с.
7. Винограду М. Н. Фізіологія трудових процесів. – 2-е видання. – М.: Медицина, 2006. – с. 228-238.
8. Вовків Н. И. Біохімічні основи витривалості спортсмена// Теорія і практика фізичної культури. – 1967. – №3 – с. 15-21.
9. Гандельсман А. б., Смирнов Д. М. Фізичне виховання дітей шкільного віку. – М.: Фізкультура і спорт, 2008. – 188 с.
10. Гандельсман А. Б. Умови досягнення високої працездатності на дистанції// Теорія і практика фізичної культури. – 1964. – №4. – с. 15-19.
11. Градополов Д. В. Бокс. – М.: Фізкультура і спорт, 1961. – 340 с.

12. Градополов Д. В. Бокс. Підручник для ІФК. – 4-е видання. – М.: Фізкультура і спорт, 2005. – 338 с.
13. Дегтярев Н. П. Дослідження структури чинника швидкісних витривалостей боксерів в спеціальних завданнях.: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – М., 1969. – 22 с.
14. Дегтярев І. П., Концев Д. Н., Гаськов Д. В. Планування структури засобів тренування на передзмагальному етапі підготовки юних боксерів// Бокс: Щорічник. – М., 2005. – с. 16-18
15. Джероян Р. О., Худадов М. А. Передзмагальна підготовка боксера. – М.: Фізкультура і спорт, 1971. – с. 66-71
16. Донський Д. Д. Наумов В. М. Лижні гонки. – М.: Фізкультура і спорт, 1957. – с. 31-43.
17. Ільїн Е. П. Диференційована психофізіологія фізичного виховання. – Л., 1979. – 83 с.
18. Ким В. В. Методика тренування і оцінки спеціальної витривалості студента-боксера. – Свердловськ, 1981. – 32 с.
19. Кисельов В. А. Оптимізація засобів тренування, направлених на підвищення спеціальної витривалості боксерів на передзмагальному етапі: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – М., 1982. – 23 с.
20. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания -К.: Физкультура и спорт, 2003.- 424с.
21. Курамшинат Ю.Ф Теория и методика физической культуры.- М.: Советский спорт, 2003.- 464с.

УДК 796.83

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Вострокнутов Л.Д.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Постановка проблеми. Сучасний рівень спортивних досягнень в боксі, інтенсивність дій боксерів на рингу пред'являють підвищені вимоги до рівня їх загальної фізичної і спеціальної підготовленості. Істотно змінилася методика спортивної підготовки, удосконалюється технічна і тактична майстерність боксерів, підвищується рівень їх фізичних і психічних якостей.

Бокс стає більш агресивним, темповим, жорстким і разом з тим більш видовищним, що вимагає підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної, психологічної, функціональної підготовленості спортсменів. Зараз, щоб добитися успіху в боксі, потрібно застосовувати найпрогресивніші методи тренування, постійно вивчати передовий досвід науки і практики, творчо осмислювати його і використовувати в практичній діяльності.

Не можна не враховувати зростаюче зростання конкуренції на міжнародному рингу. Все сказане викликає гостру необхідність в підвищенні ефективності тренувального процесу, поліпшенні методики тренування, що дозволить підвищити рівень спортивної майстерності боксерів. Ефективність управління спортивним тренуванням виявляється в комплексному використанні всіх основних сторін підготовки (фізичної, технічної, тактичної і психологічної), при очолюваній ролі однієї з них на певному етапі підготовки. Особливе значення грає вплив комплексу позатренувальних засобів на підготовку боксерів [8].

Разом з позитивними тенденціями з'явилися і негативні у підготовки боксерів. Так,