УДК 796/799

Чернявский Д.Р.,
преподаватель кафедры физической подготовки
Бел ЮИ МВД России им. И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КАТЕГОРИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Аннотация: *Актуальность темы заключается в том, что подготовка спортсменов высокой категории требует применения различных методов и способов организации тренировочного процесса, который должен строится исходя из индивидуальных психологических и физических способностей спортсмена. Основная цель тренировочного процесса заключается в повышении специальной работоспособности спортсменов через оптимизацию их функционального состояния. В процессе подготовки осуществляется совершенствование физических качеств, технико-тактического мастерства и психологической устойчивости, что в совокупности обеспечивает готовность спортсмена к максимальным достижениям на соревнованиях.*

Ключевые слова: *бокс, навыки, качества, способы, совершенствование, отработка, опыт.*

Annotation: *The relevance of this topic lies in the fact that training elite athletes requires the use of various methods and techniques for organizing the training process, which should be based on the athlete's individual psychological and physical abilities. The primary goal of the training process is to enhance athletes' performance by optimizing their functional state. During training, physical qualities, technical and tactical skills, and psychological resilience are*

improved, which together ensures the athlete's readiness for maximum achievement in competition.

Key words: *boxing, skills, qualities, methods, improvement, practice, experience.*

Подготовка спортсменов высшей категории к соревнованиям является важным аспектом, благодаря которому при правильной организации деятельности возможно достижение наивысшего результата.

На мой взгляд спортсмены высшей категории имеют достаточно опыта, что помогает им применять способы самоконтроля и саморазвития, при этом тренера таких спортсменов в большинстве случаев уже достаточно хорошо знают, как построить индивидуальных подход и выбрать оптимальный способ тренировочного процесса.

Не маловажным является не только физическая, но и психологическая подготовка таких спортсменом. Не стоит забывать о таком факторе как периодизация тренировочного процесса, выражающаяся в том, что при достижении пика спортивной формы, то есть максимального состояния работоспособности происходит спад уровня работоспособности. Этот фактор объясняется особенностями человеческого организма, который не может долгое время работать на пределе своих возможностей.

Ученые занимающиеся изучением спортсменов пришли к выводу о том, что такого рода периодизация происходит примерно два раза в год. При утрате физической формы в первом микроцикле года спортсмену требуется два месяца для восстановление первичной формы. Тренеру необходимо следить за тем, чтобы соревновательный процесс выпадал на пик физической формы, но не в коем случае не на её спад. [1]

[1] Мастерство современного бокса / под ред. А.Ф. Гетье. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 198 с.

Восстановление физической формы является подготовительным процессом, у спортсменов высшей категории он подразделяется на два этапа:

1. Обще- подготовительный этап, который по времени является коротким. Сущность данного этапа заключается в восстановлении и повышении уровня общей физической подготовки, развитие функциональных возможностей человеческого организма, а также развитии психических качеств и техники спортсмена. В основном на данном этапе интенсивность выполнения упражнений низкая, а вот объем достаточно высокий.

2. Специально-подготовительный, наиболее длинный этап, который заключается в становление спортивной формы. Именно на этом этапе происходит увеличение нагрузки и включения комплекса соревновательных упражнений. Особенность этого этапа непосредственная подготовка к соревнованиям в задачи которого входит развить индивидуальные физические качества, повысить уровень работоспособности спортсмена, а самое главное выработать технику боя.

Большую роль в подготовке спортсмена играет соревновательный период, который направлен к достижению пика физической формы.

Для достижения высокого спортивного результата тренер должен правильно выбрать тренировочный микроцикл, продолжительность которого может колебаться от трех до десяти дней.

Поскольку спортсмены высшей категории уже имеют тренировочной и соревновательный опыт, они должны уметь чувствовать свой организм, то есть понимать в каком физическом состоянии они находятся, как реагирует организм на те или иные нагрузки, знать процесс восстановления организма после тренировок, а также оценивать своё психологическое состояние.

Микроциклы принято делить на следующие типы:

1. Втягивающий микроцикл, для которого характерна невысокая нагрузка в целом. Суть данного микроцикла состоит в подготовке организма к напряженному тренировочному процессу.

2. Ударный микроцикл, который заключается в большом объеме работы и достаточно высокими нагрузками. Главная задач ударного микроцикла заключается в стимуляции адаптационных процессов организма спортсмена, развитие технико-тактических навыков, а также подготовка моральных, волевых, психических и физиологических качеств спортсмена.

3. Подводящий микроцикл, который зависит от тренировочной системы спортсмена и его уровня подготовки.

4. Восстановительный микроцикл, на котором завершается серия ударных микроциклов. На котором оптимальным вариантом является активный отдых, с целью восстановления спортсмена после больших физических нагрузок

5. Соревновательный микроцикл, который вырабатывается в соответствии с программой соревнований. Данный микроцикл является основанием для создания условий для результативной соревновательной деятельности.

Для правильной организации тренировочной деятельности, большое значение имеет такой фактор какое воздействие оказывают физические нагрузки на спортсмена, их величина, направленность, динамика и процесс восстановления после тренировок, а также наличие травм, уровень давление и величина пульса.

Таким образом, подготовка организма к соревновательному процессу играет важную роль для достижения результатов боксеров высшей категории, но хорошая физическое состояние не поможет достигнуть результата без техники бокса.

Спортивная техника бокса является главным звеном, направленным на повышение эффективности движений при достаточно максимальных

усилиях, нацеленных на разумное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности ударов и передвижений в условиях ведения боя.

Совершенствование техники бокса является индивидуальным процессом, который зависит от характера спортсмена, недостатков его техники, физической подготовки, а также от уровня мастерства и поставленных им целей.[2]

Для совершенствования техники бокса тренера используют различные методы, направленные на совершенствование способностей спортсмена. На мой взгляд одним из самых продуктивных методов является метод усложнения внешней обстановки, сущность которого заключается в оказание сопротивления партнером по занятию, при этом активность постепенно возрастает и становится более интенсивной.

При использовании данного метода спортсмен имеет возможность почувствовать допускаемые им ошибки, поскольку данный метод позволяет выполнять приемы в условиях пассивного сопротивления, направляя действия на правильный путь. После пассивного сопротивления постепенно происходит нарастание активности, которое предоставляет спортсмену совершить правильный выбор исходного положения, подготовить свои действия к рациональному приему.

Отработка техники с партнером позволяет даже самому опытному спортсмену повысить эффективность приемов, а также настроить ритм выполнения данных приемов.

При подготовке к важному старту необходимо детально продумывать и отрабатывать приемы из неудобных для боксера положений, в которых он может оказаться во время боя. В подобных ситуациях опытные спортсмены, которые неоднократно учувствовали на соревнованиях уже знают предположительно в каком положении они могут оказаться при ведении боя,

[2] Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие /под ред. В.А. Киселев. - М.: Физическая культура, 2021. - 128 с.

именно от своего личного опыта они должны отталкиваться и отрабатывать подобного рода ситуации.

Не стоит забывать о таком факторе как быстрота и точность ударов, которые играют важное значение для боксеров высокой категории. Быстрота и точность должны находится в одной композиции, то есть быстрота и точность необходимо увязывать в единое упражнение.

Еще один из интересных методов является способ изменения пространства, в котором выполняются технические действия, оно может быть ограниченно, либо же наоборот расширено.

Спортсмены высокой категории, как и начинающие спортсмены в период подготовки к соревнованиям и в процессе самого соревновательного периода находятся в состоянии высокого утомления, что приводит к нарушению структуры мышечного напряжения в скоростных упражнениях, которые к тому сопряжено с большой точностью.[3]

Для того чтобы утомление не оказывало влияние на реакцию и двигательную активность после физической нагрузки рекомендуется выполнять упражнения более объемные и интенсивные. Существует интересный способ разгрузки, на мой взгляд это обман психики, для того чтобы основные упражнения выполнялись боксером в состоянии, когда энергия организма находится на максимальном уровне необходимо подводить организм к утомлению при помощи специальных физических упражнений, но не в ком случае не при помощи основных упражнений. Объяснить суть данного способа легко, например, если нагрузить спортсмена при выполнении ОФП, а затем начать отрабатывать технику на лапах работа на лапах покажется ему значительно легче, мозг спортсмена будет сообщать мышцам о том, что такое упражнение является для него более приемлемым. Таким образом, в процессе работы во время соревнований утомление при

[3] Бокс. Совершенствование техники / под ред. А.С. Лысенко. - М., 2017. - 152 с.

проведении серий ударов будет значительно меньше, поскольку мышечная память и мозговая активность знают какие упражнения являются более утомительными. Такой способ тренировочной деятельности наиболее приемлемый для боксеров высшей категории.

Бокс, как и многие другие виды спорта требует наличие устойчивой психики спортсмена, особенно когда речь идет об опытных боксерах, которым в отличии от начинающих спортсменов не простительно эмоциональное выгорание. Несомненно, как и в начале спортивного пути, так и на протяжении всего этапа спортсмен находится в состоянии эмоционального напряжения и для того чтобы она не отражалось на результатах соревнований не обходимо выполнять тактические приемы в условиях, приближенных к соревнованиям. При этом опытный боксер должен понимать, что необходимо на тренировке выбирать партнера равного по опыту и силам, а лучше всего, того кто сильнее и тактичнее, это поможет побороть эмоциональное напряжение, а также отработать технику и навык ведения боя.

Спортсмены высшей категории должны понимать, что тренировочный процесс для них не должен останавливаться на привычных для них тренировках, ведь порой для того чтобы победить недостаточно научиться на носить удары, необходимо научиться видеть и думать, а самое главное чувствовать. По моему мнению подготовка опытного боксера к соревнованиям должна включать такой прием как периодическое выключение или ограничение зрения, который позволяет мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства с целью успешного выполнения упражнений. Если организовать постепенный переход контроля зрения к мышечному чувству, а также чувству равновесия, то можно заметить, что центральная нервная система спортсмена начинает разгружаться, что приводит к улучшению ориентации при выполнении двигательных упражнений.

Существует множество методов и способов подготовки спортсменов к соревнованию, имеющих свою направленность, комплексность их применения, а также индивидуальные особенности спортсмена позволяют вработаться наиболее эффективный план подготовки спортсмена к важному старту.[4]

Хотелось обратить внимание на то что тренера обращают внимание на то что наиболее эффективным способом совершенствование техники бокса является противодействие партнера. К примеру, начинающий боксер не научиться держать руки пока ему не прилетит в лицо, не научится защищаться пока не почувствует на себе. Так же и с профессиональным боксером, лишь при работе с партнером он может повысить уровень техники, отработав её и поняв специфику того или иного удара на практике.

При подготовке спортсмена к соревнованиям опытные тренера проводят работу на лапах не просто для отработки ударов, но и для того чтобы понять готов спортсмен к старту или нет. Вообще по своему назначению лапы –это универсальный снаряд, использование которого обусловлено различными целями. Например, для совершенствования техники одиночных и серийных ударов, для соединения ударов и защиты, для обеспечение функциональной подготовки и многое другое.

Бокс –это спорт, требующий развития физических качеств и способностей, которые необходимы спортсмену для ведения боя. Обращаясь к теории бокса можно заметить, что условно выделяют четыре физических качества:

1. Быстрота;
2. Сила;
3. Выносливость;
4. Ловкость.

[4] Обучение и тренировка боксеров / под ред. В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2018. - 243 с

При подготовке спортсмена к соревнованиям нельзя акцентировать внимание на одном из качеств, поскольку лишь их совокупность приводит к достижению наивысшего результата. Не стоит так же забывать о психологической подготовке, а также об индивидуальных особенностях спортсмена.

Таким образом, подготовка спортсменов высшей категории должна строится по принципу совершенствования и введение новых способов и методов, здесь важно помнить, что утомление влияет на физиологические показатели организма, спортсмену необходимо следить за своим здоровьем, соблюдать режим и работать сообща с тренером при планировании тренировочного процесса.

Список использованной литературы:

1. Мастерство современного бокса / под ред. А.Ф. Гетье. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 198 с.
2. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Учебное пособие /под ред. В.А. Киселев. - М.: Физическая культура, 2021. - 128 с.
3. Бокс. Совершенствование техники / под ред. А.С. Лысенко. - М., 2017. - 152 с.
4. Обучение и тренировка боксеров / под ред. В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2018. - 243 с.