

Віктор Саласенко,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ УМІНЬ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Постановка проблеми. З розвитком науки і зміною структури та методики вдосконалення тренувальних занять з боксу в наш час відбулося підвищення рівня можливостей спортсменів, що зробило цей вид спорту більш видовищним і привабливим [7].

Бокс, як і інші види спорту, має пряму залежність від фізичних навантажень, вправ, які використовуються з різною інтенсивністю, в залежності від дій, необхідних для кожного окремого етапу підготовки [6].

Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 року № 993 в групах попередньої базової підготовки, а саме, в яких здійснюється підготовка вихованців до тренувальних та змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів, повинне забезпечуватись підвищення рівня фізичної підготовки та поліпшення спортивних результатів спортсменів. Фізичні навантаження, це робота, яку виконують м'язи, що є складним процесом взаємодії нервових та гуморальних факторів при ведучій ролі центральної нервової системи. Отже знання фізіології, а саме, розумне використання закономірностей функціонування організму, його окремих систем, органів, тканин і клітин є необхідною складовою підготовки спортсмена [5].

Проаналізувавши науково-педагогічну літературу ми прийшли до висновку, що правильність надання спеціалізованої та загальної фізичної підготовки у процесі спеціальної технічної підготовки, з урахуванням фізіологічних закономірностей функціонування організму, на основі даних протікання біохімічних реакцій, можна покращити за рахунок вдосконалення технічних навичок й умінь та доведення їх до високого рівня майстерності [3].

На основі даної проблеми і була визначена **тема** наукового дослідження: «Формування техніко-тактичних умінь боксерів на етапі базової підготовки».

Об'єктом дослідження визначено процес вдосконалення технічних умінь та навичок боксерів на етапі базової підготовки.

Мета полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики навчання боксерів на етапі базової підготовки.

Технічна підготовка спортсмена передбачає навчання його техніці виконання рухів і дій, як засобу спортивної боротьби й доведення їх до необхідного ступеня досконалості. У процесі спеціальної технічної підготовки боксер вивчає біомеханічні закономірності рухів і дій, практично освоює техніку пересування, ударів, захистів, контрударів у повній їхній взаємодії й координації, надаючи цьому тактичний зміст [1].

Формування техніки в кожного боксера має свої особливості, що залежать від швидкості виникнення в нього рухових навичок, фізичної підготовленості (головним чином, координації й швидко-силових якостей), типу нервової системи й вольових якостей (сміливості, рішучості, упевненості, витримки й наполегливості). Достатня фізична підготовленість у змагальний період, є однією з головних завдань у спорті. Рівень технічної підготовки боксера є основним компонентом у формуванні індивідуальної манери бою. Чим вищий технічний клас боксера, тим яскравіше проявляється його індивідуальність у період змагань [4].

Для оцінки ефективності впровадженої програми з боксу нами були застосовані педагогічні спостереження. Даний метод дослідження використовувався нами протягом 1,5 року в процесі навчально-тренувальних занять з боксу, що проводилися в групах попередньої базової підготовки. Спостерігаючи за виконанням рухових завдань, нами був проведений аналіз як техніки в цілому, так і по частинах, виявляючи помилки і недоліки.

У наших дослідженнях цей метод використовувався як метод педагогічного контролю за ходом тренувального процесу, за ефективністю біомеханічного контролю техніки виконання базових вправ під впливом запрограмованих тренувальних навантажень, які забезпечують позитивну динаміку змін спеціальної працездатності, рівня технічної підготовленості. При цьому нами була виведена експертна оцінка даної програми. Інколи експертна оцінка техніки різноманітних вправ, при вмілому використанні методу спостереження, є чи не єдиним методом одержання потрібної об'єктивної інформації.

Тестування моторики, а також рівня технічної підготовки дозволило виявити рівень розвитку фізичних якостей і здібностей тих, що займаються, та динаміки їхнього росту в процесі занять, що стало основою для оцінки ефективності дієвості запропонованої програми тренування. У нашому випадку тестування носило етапний вид контролю. Запропоновані тести вимагали при виконанні показати максимально можливий руховий результат. Особливість таких тестів – високий психологічний настрій спортсмена на досягнення найвищих результатів.

При створенні програми тестів був врахований їхній обсяг тестів по кожній із якостей спортсменів: силові та швидко-силові параметри, витривалість, гнучкість та координаційні здібності, що оцінювались в комплексі й результати заносилися в протоколи.

Запровадження експериментальної методики навчання боксерів дозволило нам дослідити остаточну реакцію організму на запропоновані тренувальні навантаження, проаналізували зміну функціональних і антропометричних показників, їхній вплив на розвиток технічних умінь та навичок боксерів експериментальної і контрольної груп.

Так, наприкінці першого етапу навчання у боксерів експериментальної групи відбулося зменшення частоти пульсу на 6,9 %, а на початку другого – на 9,7 % і наприкінці дослідження на 13,9 % знизилася частота дихання, відповідно на 27,8 %, 33,3 % і 38,9 %. Повернення пульсу до норми відбувалося швидше вихідних показників на 0,5 хв. та 0,6 хв. Систолічний тиск практично не змінився. Діастолічний тиск наприкінці дослідження знизився на 18,6 % на відміну від вихідних величин. Пульсовий тиск зріс відповідно на 17,5 % і 21,0 %, що вказує на збільшення серцевого викиду під впливом тренувального навантаження. Усі позитивні зміни були статистично достовірні. Отримані дані дають можливість стверджувати про підвищення працездатності боксерів та переваги даної методики навчання.

Середні дані деяких антропометричних і функціональних досліджень у боксерів експериментальної і контрольної груп показують, що під впливом тренувальних навантажень на заняттях за запропонованою нами методикою зріст у боксерів експериментальної групи мав тенденцію до незначного збільшення, а вага знижувалася і стабілізувалася. Це дуже істотно, тому що наявність вагових категорій у боксі змушує спортсменів постійно стежити за підтримкою «бойової» ваги у визначених межах, що створює деяку психологічну напруженість. А перевага в зрості над суперником створює деякі передумови для більш успішного ведення бою (особливо на далекій і середній дистанціях). Такі ж тенденції спостерігалися й у контрольній групі спортсменів, але були досягнуті за більш тривалий час.

Динаміка сили м'язів правої кисті в експериментальній групі боксерів збільшувалася від етапу до етапу і склала 14,3 %, 20,6 % і 23,8 % від вихідного показника, лівої – 10,7 %, 16,1 % та 23,2 %. У боксерів контрольної групи динаміка зміни сили м'язів правої і лівої кисті виглядає так: 3,5 %, 10,5 %, 14 % і 4,3 %, 19 %, 23,4 %, але це нижче результатів боксерів експериментальної групи.

Про підвищення загальної витривалості можна судити по поліпшенню показників у бігу на 1500 м, про вибухову силу ніг – по поліпшенню результату в стрибках у довжину. Такі вправи, як згинання

і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, жим штанги характеризують силу м'язів рук і верхнього плечового пояса. Поліпшення цих показників свідчить про приріст сили, як одного з найважливіших фізичних якостей боксерів. Результат у штовханні ядра також покращився.

Виходячи з цього можна зробити висновок про збільшення вибухової сили рук, ніг і тулуба боксерів експериментальної групи. Максимальний ударний темп, що характеризує кількість нанесених ударів за 2 хвилини, зріс у середньому на 1,7 %, що свідчить про подальший розвиток швидкості ударів, спеціальної витривалості, нарощування темпу бойових дій. Покращився і коефіцієнт ефективності бойових дій (сума коефіцієнтів захисту й атаки), що є основним критерієм техніко-тактичної і психофізичної підготовленості.

Суб'єктивні показники працездатності, фізичного стану, настрою, активності, бажання тренуватися тощо були отримані за рахунок застосування соціологічних методів дослідження (опитування, анкетування, бесіда). Результати опитувань і анкет досліджуваних вказують на відсутність суб'єктивних ознак стомлення: втома, як правило, проходила в перших годинах після тренувань і змагальних боїв, не було скарг на перетренованість, больові відчуття, психологічне перенавантаження.

Найважливішим і найвиразнішим показником є виступи спортсменів у змаганнях, що дають можливість боксеру виявити себе, показати всі кращі якості, над розвитком яких він завзято працював у процесі трудомісткого тренувального процесу. В експериментальній групі за результатами виступів у змаганнях різного рівня з 30 чоловік досліджуваних, за період експерименту, 26 боксерів підвищили свою спортивну кваліфікацію, що склало 83,9 %. З 30 боксерів контрольної групи лише 13 підвищили свій розряд на більш високий, що склало 46,5 %.

Висновки. Аналіз динаміки функціональних і антропометричних показників, медичних досліджень, педагогічних спостережень, суб'єктивних оцінок, результатів виступів у змаганнях боксерів експериментальної і контрольної груп дозволяють констатувати достовірні поліпшення технічних умінь та навичок якостей, що свідчить про ефективність запропонованої нами методики.

Порівняння двох тренувальних методик боксерів контрольної й експериментальної груп, що відрізняються стислістю занять, обсягом і інтенсивністю навантаження, різноманітністю застосовуваних засобів наочно показало доцільність впровадження інноваційних методик навчання у тренувальний процес.

Запропонована методика розвитку технічних умінь та навичок боксерів дозволяє рекомендувати її для широкого кола фахівців,

тренерів, а також тих, хто самостійно займається і вивчає бокс, та готується до відповідальних змагань.

Використані джерела:

1. Бутенко Б.И. Специализированая подготовка боксёра /Бутенко Б.И. – М.: ФиС, 1967. – 83 с.
2. Градополова Б.К. Бокс: учебное пособие для тренеров. /Под ред. К.В. Градополова. – М.: ФиС, 1963. – 287 с.
3. Гужаловский А.А. Физическое состояние спортсмена и его оценка. //Теория и практика Ф.К., 1973. – №3. –С. 70–72.
4. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. /Денисов Б.С. – М.: ФиС, 1957. – 271 с.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов /Платонов В.Н. – М.: ФиС, 1986. – 221 с.
6. Тараторин Н.Н. Бокс. Энциклопедия. //Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: «Терра Спорт», 1998. – 232 с.

Олександр Бур'яноватий,
Кіровоградський державний
педагогічний університет
імені Володимира Винниченка

ВПЛИВ ОБЕРТАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ РІВЕНЬ ПРОЯВУ ВІДТВОРЕННЯ ВЕЛИЧИНИ ЗУСИЛЛЯ У СТУДЕНТІВ ВІДДІЛЕННЯ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ

Постановка проблеми. Відтворення величини зусилля, що розвивається (ВВЗР) – це комплексна фізіологічна характеристика, яка дає змогу визначити точність нервово-м'язового відчуття [2], яке виникає внаслідок подразнення вестибулярного апарату. При збудженні вестибулярного аналізатора виникають соматичні реакції (на основі вестибуло-спинальних нервових зв'язків), що сприяють перерозподілу тону м'язів і постійній підтримці рівноваги тіла в просторі. Вони здійснюються за участю рухових центрів стовбура мозку, мозочка, таламуса та пост центральної звивини кори великих півкуль, де усвідомлюється орієнтація у просторі. Подразнення отолітового апарату гальмує прояви ністагму і активує рефлекси поперечно посмугованих м'язів. Формування вестибулярного апарату у дітей закінчується раніше від інших аналізаторів. У новонародженої дитини цей орган функціонує майже так само, як і у дорослої людини. Тренування рухових якостей у