

УДК 796.011.3:796.83-057.87

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ-БОКСЕРІВ

Юрченко І.В.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті здійснено аналіз сучасних засобів розвитку швидкісно-силових здібностей у боксерів та методів їх використання. Розкрито особливості методики розвитку швидкісно-силових здібностей у студентів-боксерів. Встановлено, що тренування, спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей у боксерів, необхідно проводити не рідше 2 разів на тиждень. Зазначені засоби необхідно застосовувати в комплексі, а також у поєднанні з загально-розвиваючими вправами, прийнятими в практиці боксу, і відповідно до загальних методичних принципів розвитку швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: бокс, методика, студент, швидкісно-силові здібності.

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді є однією з найважливіших задач, що стоять перед вищою школою. Успішна підготовка висококваліфікованих фахівців тісно пов'язана зі зміцненням здоров'я і підвищенням працездатності студентської молоді [6]. Бокс є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей. Зайняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидкісно-силові якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [9]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [9].

Аналіз останніх досліджень. В останні роки досліджувана проблема є актуальною серед науковців. Практика показує, що для студентів навчальних груп фізичного та спортивного виховання найбільш поширеною є спортивно орієнтована форма організації занять з фізичного виховання. Про це свідчать результати цілого ряду

наукових досліджень. Так, у дисертаційному дослідженні Л.М. Барібіної [2] робиться висновок про те, що організація занять з фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентами спортивної спеціалізації є найбільш прогресивною формою. На думку науковців [2; 8; 9], саме такий підхід стимулює інтерес студентів до конкретного виду спорту та інтерес до розвитку своїх фізичних здібностей. Означена вище проблема обумовлює актуальність даної роботи.

Мета роботи – розкрити особливості методики розвитку швидкісно-силових здібностей у студентів-боксерів.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для кожного виду спорту характерна своя спеціалізована функціональна структура, що забезпечує м'язову діяльність тієї чи іншої спрямованості. Діяльність боксерів в поєдинку характеризується багаторазовим проявом максимальних зусиль вибухового характеру, для виконання інтенсивної короткочасної роботи, після яких слідує короткочасні інтервали невисокої інтенсивності, на дальній дистанції, для яких характерні максимальні прояви уваги зі збереженням просторової точності рухів і їх робочої ефективності. Для спеціальної

фізичної підготовки у різних видах єдиноборств можна підбирати або складати вправи, зорієнтовані на розвиток тієї чи іншої якості [3].

Під спеціальною силою в єдиноборствах розуміють здатність отримувати оцінюваний результат діяльності з найменшим напруженням м'язів або найменшою сумарною витратою енергії. Придбана сила зберігається довше, якщо її збільшення супроводжується одночасним зростанням м'язової маси, і навпаки, сила втрачається швидше, якщо маса м'язів не збільшується. Якщо спортсмен систематично не застосовує вправи, що вимагають значних м'язових напружень, відбувається зниження м'язової сили [2].

При збільшенні сили за рахунок зростання м'язової маси доцільно застосовувати досить великими обтяження, але не максимальними (наприклад, штанга вагою 60–75% від максимуму). Тривалість серії вправ повинна складати 20–40 сек., що дозволяє здійснювати рухи за рахунок необхідного в даному випадку анаеробного механізму енергозабезпечення. Менша тривалість вправ не рекомендується, оскільки обмінні процеси в м'язах не встигають активізуватися. У свою чергу 20–40-секундні вправи викликають суттєві зміни складу білків у працюючих м'язах. У підсумку після активного розщеплення білків у період відпочинку відбувається посилення їх окаут ер (відновлення та над-відновлення), що і призводить до зростання м'язового поперечника [7].

Таким чином, для збільшення м'язової маси найбільш ефективною слід вважати роботу з вагою, яку можна підняти 5–10 разів. При цьому необхідно виконувати тренувальну роботу досить довго (1,5–2 години), здійснюючи по 3–4 підходи до одної ваги або в кожній вправі. Доцільно, щоб у кожному підході вправу виконувалося «до відмови» (інтервали відпочинку між підходами невеликі від 30 с. до 2 хв.) і кожен наступний підхід здійснювався на тлі невідновлення [4].

Зменшення ваги обтяження призводить до «включення» аеробного механізму енергозабезпечення та зниження інтенсивності розщеплення м'язових білків. Отже, така робота не сприяє зростанню м'язової маси.

Для поліпшення внутрішньо-м'язової координації необхідно застосовувати обтяження в межах 75–100% від максимуму, доступного спортсмену в тій чи іншій вправі. Тренування, спрямоване на вдосконалення міжм'язової координації, передбачає формування оптимальної узгодженості в роботі м'язів, що беруть участь в русі, а також раціональної взаємодії м'язів синергістів і антагоністів.

При вдосконаленні міжм'язової координації величина обтяження повинна бути близька до змагальної. Таким чином, при вдосконаленні міжм'язової координації у боксі доцільно застосовувати невеликі обтяження. Наприклад, можна виконувати вправу «бій з тінню» з обтяженнями в руках, величина яких (в залежності від підготовленості спортсменів) повинна бути 0,5–2,5 кг, а також пересування в манжетах (обтяження, надіті на нижню частину гомілки), вага яких може становити 1,5–3,5 кг для кожної ноги. Основною умовою при виконанні вправ, спрямованих на

вдосконалення міжм'язової координації, є виконання рухів з дотриманням їх координаційної структури (тобто технічно правильно) і зі швидкістю, що дорівнює змагальної або перевищує її. При цьому обов'язковим є збереження послідовності включення в роботу м'язових груп і співвідношення величин їхньої напруги [7].

Можна рекомендувати наступну методику виконання вправ: 1 хв. – «бій з тінню» без обтяжень, 2 хв. – з обтяженнями і 1 хв. – без обтяжень.

З методів загальної силової підготовки доцільно застосовувати виштовхування від грудей металевої палиці (вагою 5–10 кг) з положення фронтальної стійки. При цьому важливо, щоб після пружинячого присіду (амплітуда згинання ніг в колінних суглобах повинна бути близько 100–120°) максимально швидко відбувалося відштовхування від опори і випрямлення ніг. Моменти випрямлення ніг і рук повинні збігатися за часом, як це відбувається в реальному прямому ударі правою в голову.

Загально-підготовчим засобом, який поліпшує міжм'язову координацію у боксерів, є також метання ядер або каменів (вагою 3–5 кг) з дотриманням техніки ударів [2].

Перераховані вище вправи доцільно виконувати серіями по 8–15 разів; після цього протягом 10–15 сек. (у швидкому темпі) виконуються ударні рухи без обтяжень, а потім вправи на розслаблення і самомасаж м'язів до відновлення працездатності. В одному занятті може бути до 5 серій кожного з цих вправ [9].

При прояві динамічної сили в боксерському поєдинку характер зусиль може бути вибуховим і швидким. Швидка сила проявляється при нанесенні боксером тактичних ударів і фінтів, а також в помилкових пересуваннях, миттєвих захистах, багато-ударних серіях. Для вдосконалення швидкої сили застосовуються вправи з відносно невеликим зовнішнім обтяженням: для рук – від 200 до 500 г, для ніг – не більше 1,5 кг. Особливу увагу слід приділяти миттєвому несподівану виконанню руху, який тренується або серії рухів.

З числа загально-розвиваючих вправ можна рекомендувати метання тенісних м'ячів або каменів (вагою до 500 г) на дальність, а також на точність попадання в мішень.

Вибухова сила проявляється, наприклад, в умовах ближнього бою – боксерові необхідний високий рівень розвитку силового компонента, що дозволяє миттєво напружувати м'язові групи, що беруть участь в русі, і активно протистояти діям суперника, ефективно застосовувати захист накладками і підставками, не уникати силової боротьби, клінчу і наносити короткі удари. При нанесенні акцентованих ударів з дистанції, коли необхідно в найкоротший проміжок часу проявити максимальні зусилля, потрібно значний рівень розвитку як силового, так і швидкісного компонентів вибухової сили.

Залежно від вроджених особливостей нервово-м'язового апарату, характеру і переважної спрямованості тренувань, у боксерів формується той чи інший механізм виконання ударних рухів, що вимагає різного прояву вибухових здібностей [6]. Так, акцентовані удари боксерів ігрової манери ведення бою виконуються за ме-

ханізмом балістичних рухів і вимагають високого рівня розвитку стартової сили, а удари боксерів-нокаутерів – за механізмом балістичних рухів і, відповідно, сили що прискорюється. Найбільш часто в боксі реактивна здатність проявляється при різних несподіваних переміщеннях [1], що вимагає специфічної тренування м'язів нижніх кінцівок [9].

Для формування вибухових здібностей у боксерів можна рекомендувати виштовхування ядер або каменів (вагою 5–8 кг) з дотриманням координаційної структури удару, а також серії ударів, що рубають (металевою палицею або кувалдою) за старою автомобільної покришці. Вага обтяження при цьому коливається від 2,5 до 10 кг і обумовлена рівнем підготовленості тих що займаються.

Крім цього, можна рекомендувати вправи на маятниковому тренажері, а також серії стрибків, відштовхуючись двома ногами через перешкоду висотою 40–80 см. Дуже ефективні і стрибки на одній нозі через гімнастичну лаву або низька колода (висотою до 30 см), а також подолання 40–50-метрового відрізка стрибками на одній нозі. Відмінний ефект дає використання якутських національних стрибків – «истанга», «йокау», «кили», особливо в ігровому або змагальному методі, для підняття емоційного настрою тренування.

Доцільно також застосовувати окаут ера і з ноги на ногу (8–12 разів), реєструючи довжину йокаут е ділянки та час її проходження. Установа для спортсмена при виконанні цієї вправи – «максимум довжини за мінімум часу».

Одним з найбільш ефективних засобів вдосконалення швидкісно-силових якостей є «ударний» метод розвитку вибухової сили м'язів [1], який доцільно широко застосовувати в тренуванні боксерів.

Він полягає у використанні кінетичної енергії тіла спортсмена (або снаряда) для попереднього розтягування м'язів і накопичення в них додаткового пружного потенціалу напруги, що підвищує потужність їх подальшого скорочення в основній фазі руху. Різке розтягнення м'язів є сильним подразником з високим тренуючим ефектом, що сприяють розвитку вибухової сили м'язів і їх реактивної здатності. Боксерам слід виконувати стрибки в глибину з висоти 70–80 см у стрибкову яму або мати, з наступним миттєвим вистрибуванням вгору (або вперед) і ударом руками. Оптимальна кількість стрибків у серії 8–13. Паузи між стрибками повинні заповнюватися вправами на розслаблення м'язів ніг і тривати не більше 15 сек., а паузи відпочинку між серіями заповнюються ходьбою, ідеомоторною підготовкою до правильного виконання наступної вправи і продовжуються 5–8 хв. Обсяг стрибкового навантаження в одному тренуванні може становити 30–60 зіскоків. Обов'язковою умовою є розминка для м'язів ніг перед виконанням стрибків у глибину [7].

Для вдосконалення акцентованих ударів на відході вправа виконується аналогічно, але зіскок здійснюється спиною вперед. При цьому під час приземлення в стійку більшість ваги тіла припадає на ногу що стоїть попереду. Після приземлення виконується різке відштовхуван-

ня і наноситься прямий удар «задньою» рукою з одночасним кроком назад – убік. Для вдосконалення акцентованих бокових ударів і ударів низу необхідно приземлятися у фронтальну стійку, рівномірно розподіляючи вагу тіла на обидві ноги. Потім виконується різке відштовхування стоп, супроводжується розгинанням ніг і нанесенням удару збоку або низу [5].

Ударний метод можна також застосовувати безпосередньо для вдосконалення вибухової сили м'язів рук. Для цього необхідно виконувати відштовхування вантажу, що рухається назустріч спортсмену подібно до маятника. Слід відштовхувати вантаж з положення бойової стійки і прагнути при цьому зберегти координаційну структуру боксерського удару (наприклад, у парі з тренером на боксерському мішку, коли тренер виконує штовхання на спортсмена снаряда та утримує після відштовхування його спортсменом).

Методика вдосконалення швидкісно-силових здібностей в боксі передбачає виконання рухів з установкою «максимально сильно-швидко» від 4 до 20 разів. У зв'язку з цим, для неодноразового виконання максимально сильних і швидких рухів спортсменові необхідно значне вольове напруження або біологічний стимулятор, тобто зміна величини обтяження (останній не вимагає великих витрат нервової енергії, і тому більш кращий).

Різні режими роботи і манери ведення бою боксерів вимагають різноманітного прояву сили, особливо при виконанні ними ударних дій. Так, боксерові – «темповику» необхідна сила, яка дозволяє йому наносити серії швидко чергуються порівняно не сильних ударів, долаючи свої інерційні зусилля і опір противника. У боксера – «йокаутера», навпаки, основною рисою є здатність завдавати сильний, акцентований удар з граничною або біля-граничною силою «вибухового» характеру. Прояв повільної сили, особливо при безпосередньому зіткненні з противником в момент силовий боротьби і фізичною «придушненні» супротивника, властиві боксерові – «силовику». Боксер – «ігровик» приймає захисне положення до і після нанесення удару, і тому у нього зменшується можливість проведення максимально сильного удару. Ефекту в ударних діях він досягає за рахунок швидких і точних ударів з розвитком «вибухового» імпульсу на початку удару [8].

Висновки. Отже, необхідно підкреслити, що тренування, спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей у боксерів, необхідно проводити не рідше 2 разів на тиждень. Зазначені засоби необхідно застосовувати в комплексі, а також у поєднанні з загально-розвиваючими вправами, прийнятими в практиці боксу, і відповідно до загальних методичних принципів розвитку швидкісно-силових якостей. Слід зазначити, що в боксі, що характеризується комплексним проявом рухових якостей, не існує інтегрального силового показника, який би найбільш повно відображав рівень фізичної підготовленості спортсмена.

Перспектива подальших досліджень полягає у перевірці ефективності даної методики в процесі занять зі студентами-боксерами.

Список літератури:

1. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих : учеб. пособие / А.А. Атилов. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 221 с.
2. Барибіна Л.М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів : автореф. дис. ... к. наук з фіз. вих. – Х., 2013. – 22 с.
3. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу // Педагогічні технології навчання фізичної культури. – 2011.
4. Качурін А.І. Бокс в системі фізичної культури студента : навч. посібник / А. І. Качурін. – К.: Фізкультура і спорт, 2006. – 342 с.
5. Концепція національного виховання студентської молоді. Додаток до рішення колегії МОН від 25 червня 2009 р. протокол № 7/2-4.
6. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 66–69.
7. Назимок В.В. Мотивація студентів до занять боксом у процесі фізичного виховання / В.В. Назимок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2015. – № 8. – С. 54–56.
8. Сугула В.А., Шутеев В.В., Булгаков А.И., Луценко Л.С. Перспективы спортизации системы физического воспитания студенческой молодежи // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 4(42). – С. 65–68.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография / В.И. Филимонов. – М.: «ИСАН», 2001. – 400 с.

Юрченко И.В.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ

Аннотация

В статье проведен анализ современных средств развития скоростно-силовых способностей у боксеров и методов их использования. Раскрыты особенности методики развития скоростно-силовых способностей у студентов-боксеров. Установлено, что тренировки, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств у боксеров, необходимо проводить не реже 2 раз в неделю. Указанные средства необходимо применять в комплексе, а также в сочетании с общеразвивающими упражнениями, принятыми в практике бокса, и в соответствии с общими методическими принципами развития скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: бокс, методика, студент, скоростно-силовые способности.

Yurchenko I.V.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

METHOD OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER CHARACTERISTICS IN STUDENTS-BOXERS

Summary

The article analyzes modern means of development of speed-power abilities in boxers and methods of their use. The features of the method of development of speed-strength abilities in boxing students are revealed. It was established that training aimed at improving speed-strength qualities in boxers should be held at least 2 times a week. These means should be used in a complex, as well as in conjunction with general developmental exercises, adopted in the practice of boxing, and in accordance with the general methodological principles of development of speed-strength qualities.

Keywords: boxing, methodology, student, speed-power abilities.