**Лекція 7.**

**Контроль за рівнем підготовленості боксера. Контроль за тренувальним процесом в боксі.**

Добрий день, шановні слухачі. Сьогодні ми розглянемо тему контролю за рівнем підготовленості боксера та важливість системного контролю за тренувальним процесом.

\*\*1. **Антропометричний контроль.** Для визначення фізичного розвитку боксера та його відповідності ваговій категорії проводять антропометричний контроль. Вимірюють зріст, обхват грудей та стегон, масу тіла. Це дозволяє тренерам коригувати тренувальні та харчові рекомендації.

\*\*2. **Функціональний контроль.** Включає в себе оцінку рівня аеробної та анаеробної витривалості, швидкості реакції, силових та інших функціональних показників. Спеціальні тести дозволяють визначити ефективність тренувань та виявити слабкі місця в підготовці.

\*\*3. **Технічний контроль.** Оцінка рівня технічної майстерності боксера проводиться через спаринги та внутрішні бої. Технічні помилки виявляються тренерами, і робиться акцент на їх виправлення під час тренувань.

\*\*4. **Психологічний контроль.** Спостереження за психічним станом боксера є не менш важливим аспектом. Визначення рівня мотивації, стресостійкості та концентрації уваги допомагає тренерам адаптувати тренувальний процес.

\*\*5. **Медичний контроль.** Регулярні медичні огляди необхідні для виявлення можливих травм чи перенапружень, які можуть виникнути внаслідок тренувань або змагань. Контроль за здоров'ям гарантує тривалу та успішну кар'єру боксера.

\*\*6. **Харчовий контроль.** Правильне харчування грає ключову роль у досягненні високого рівня підготовленості. Контроль за раціоном та споживанням поживних речовин є необхідним для підтримки енергетичного балансу та відновлення після тренувань.

Систематичний та комплексний контроль за рівнем підготовленості боксера є важливою складовою успіху в цьому виді спорту. Тренерська бригада повинна бути завжди в курсі стану атлета, щоб вчасно коригувати тренувальний процес та підтримувати його на шляху до нових вершин.

Дякую за увагу. Бажаю вам успішного контролю та досягнення високого рівня підготовленості у боксі.

Характеристиками рівня підготовленості боксерів можуть бути

тільки ті показники, які відображають важливі сторони підготовленості боксерів:

фізичну, технічну, тактичну і психологічну підготовку. Легко зауважити, що ті самі

аспекти підготовки спортсменів оцінювалися за допомогою модельних

характеристик змагальної діяльності в умовах безпосереднього протиборства на

змаганнях. Тому, дуже важливо, щоб з допомогою показників рівня підготовки

боксерів, виявлених в ході тренувального процесу, можна було б встановити ступінь

їх майстерності, що демонструється в змагальній діяльності. Це дало б можливість

більш точніше передбачити особливості поведінки на змаганнях, а значить, і більш

ефективно керувати підготовкою боксерів.

Щоб втілити це в практиці, потрібно підбирати валідні тести. Валідність теста

свідчить про відповідності його характеру явища, що вивчається, тобто тест

показати те, що хочуть за його допомогою встановити. Наприклад, якщо за

допомогою тесту вимірюємо витривалість боксера, то ми повинні бути впевнені, що

досліджується якраз ця якість, а не щось інше. Щоб перевірити це, потрібно виявити

за допомогою кореляційного аналізу або інакшим методом взаємозв’язок тестового

показника з одною із модельних характеристик змагальної діяльності,

відображаючої в даному випадку рівень витривалості. До такої характеристики

можна віднести коефіцієнт витривалості. Якщо зв`язок тестового показника з

коефіцієнтом витривалості буде тісним, то цей тест можна вважати валідним і

використовувати в якості однієї із модельних характеристик рівня підготовки

боксерів.

В процесі вивчення вдалось виявити декілька показників, дійсних для

використання в якості характеристик рівня підготовленості спортсмена.

Ці тести відображають силу ударів і рівень витривалості, а також ефективність

атакуючих, захисних і підготовчих дій.

Для оцінки сили ударів застосовувався тест, що включав нанесення ударів з

максимальною силою і щільністю по спеціальному електронному динамометру ЕТБ

–1 на протязі 15сек. Встановлювалась сумарна сила (імпульс сили) ударів.

Виявилось, що цей показник достатньо тісно пов’язаний з експертними оцінками

сили одиночних і серійних ударів в змагальній діяльності.

Витривалість спортсменів вимірювалась з допомогою тесту, що полягав в

нанесенні ударів по динамометру з максимальною силою і швидкістю на протязі 3

хв. з хвилинними перервами на відпочинок. Сумарна сила ударів в цьому тесті тісно

пов’язана з коефіцієнтом витривалості, що реєструється в змагальній діяльності.

З ефективністю підготовчих, атакуючих і захисних дій виявились пов’язані ще

2 тести, що вимірюють реакцію на рухомі об’єкти (РРО) і так звані відчуття часу.

В цих тестах перевіряється здібність боксерів встановлювати час і відстань до

рухомого об’єкту, а також передбачати його рухи. Вочевидь, ця здібність і дозволяє

боксерам більш ефективно виконувати відповідні дії на змаганнях.

На основі вже одержаних результатів можна говорити про принципову

можливість утворення моделі спеціальної підготовленості спортсменів.

Існує досить багато тестів, які відображають рівень підготовленості боксерів

(В.А. Плахтієнко, О.З. Пайкін, 1972; А.В. Родіонов, 1973; Ю.Б. Нікіфоров,

І.Б. Вікторов, 1978; В.С. Соколов, 1977 та інші). Використання їх в якості модельних

характеристик дозволить суттєво підвищити ефективність тренувального процесу.

3. Управління тренувальним процесом з урахуванням модельних

характеристик боксерів

Щоб довести ефективність управління тренувальним процесом з урахуванням

модельних характеристик боксера, зробимо опис роботи Ю.Б. Нікіфорова

підготовки команди боксерів (майстра спорту і майстра спорту міжнародного класу)

до міжнародної зустрічі. Цю команду будемо називати експериментальною.

Тренування проходили протягом 6 тижнів в основу вимог, що ставилися лягли

моделі змагальної діяльності боксерів і іх суперників, а також ступінь розбіжностей

між ними. Першу модель склали найбільш значущі показники змагальної діяльності

боксерів і їх суперників, а саме боксерів-лідерів. Модель змагальної діяльності

суперників складена на основі відеозапису поєдинків на масштабних змаганнях.

Обидві моделі та ступені протиріч між ними подані в табл.1.

З таблиці видно, що у боксерів експериментальної групи коефіцієнти

ефективності атаки, захисту і підготовчих дій, а також коефіцієнти витривалості є

вищі, ніж у суперників, але в ефективності атаки з середньої і ближньої дистанції, в

ефективності ситуативних дій, в умінні перебудувати тактику ведення бою, в силі

одиночних і серійних ударів вони поступаються.

6

Особливо помітним є відставання експериментальної групи в ефективності

атаки в ближньому бою і ситуативних діях, в умінні перебудовувати тактику бою і в

силі серійних ударів.

З урахуванням протиріч було сформульовано основне завдання підготовки

боксерів експериментальної групи: відстаючі показники довести до рівня

суперників, а решту зберегти на попередньому рівні. Це і є цільова модель.

Для контролю за рівнем підготовленості боксерів використовується модель,

яка є складеною з показників, виявлених та описаних вище. До них відносяться 15-

сек. і 3-ох раундовий тест на ударному динамометрі, а також реакція на рухомий

об’єкт (РРО) і відчуття часу (ВЧ).

Цільовими модельними характеристиками були середні показники, звичайно

кращих боксерів експериментальної групи, які були зафіксовані в кінці підготовки

до змагань, в яких вони успішно виступали. Вихідні модельні характеристики

визначалися шляхом тестування боксерів в перші 2 дні підготовки до матчових

зустрічей.

Вихідні і цільові модельні характеристики рівня підготовленості спортсменів і

ступінь протиріч між ними подані в табл.2.

Контрольні тестування боксерів в процесі підготовки проводились в кінці 3-го

і 6-го тижня. Припускалось, що в останньому тестуванні спортсмени досягнуть

показників цільової моделі.

Таблиця 1

Моделі змагальної діяльності експериментальної групи і групи суперників

Показники змагальної

діяльності

Команди Ступінь

протиріччя

показників в %

Експеримент Суперники

Коефіцієнти ефективності:

атаки 0,23 0,20 13

захисту 0,75 0,73 3

атаки з середньої дистанції 0,25 0,27 -8

атаки з ближньої дистанції 0,25 0,29 -14

підготовчі дії 0,56 0,39 31

ситуативні дії 0,57 0,68 -19

коефіцієнт витривалості 1,01 0,99 2

уміння побудувати тактику 3,2 4,5 -39

Сила ударів:

одиночних 4,3 4,6 -7

серійних 4,1 4,8 -15

Таблиця 2

Показники Модель Ступінь

протиріч показників в

%

Вихідна Цільова

Відносна сила ударів, ум. од.:

в 15-ти секундному тесті 8,6 9,3 8

в 3-х раундовому тесті 105,2 119,5 12

РРО, мс 61,4 57,1 7

ВЧ, мс 70,0 63,6 9

7

Досягнення такого рівня підготовленості боксерів було передбачено планом,

основу якого складали тренувальні засоби і навантаження, які застосовувалися

раніше при підготовці до аналогічних змагань. Ці навантаження назвемо типовими.

Рівень спеціалізації планових тренувальних навантажень є вищим, ніж той, що

застосовувався раніше, так як за планом передбачено зниження об’єму ЗФП та

зростання об’єму декотрих спеціальних вправ. Якщо раніше на ЗФП виділялось 68%

часу тренування, то тепер складає лише 50%, а спеціальним вправам (за

виключенням змагальних) стали відводити 15-17% часу всієї роботи замість 7-11%.

Збільшення об’єму спеціально-підготовчих вправ та вправ на снарядах

викликано необхідністю збільшення сили одиночних і серійних ударів, а також

підвищення витривалості боксерів. З урахуванням цього, що вправи ВТТМ

сприяють розвитку якостей, що визначають ефективність змагальної діяльності, в

тому числі таких, рівень розвитку яких у спортсменів експериментальної групи

значно нижчий, ніж у суперників, заплановано значне підвищення об’єму цих вправ.

Таким чином, об’єм тренувальних засобів та навантажень при підготовці до

змагань планувався з урахуванням моделей тренувальної і змагальної діяльності

боксерів і взаємозв’язку між ними.

Охарактеризуємо особливості застосування тренувальних засобів, оскільки від

них в суттєвій мірі залежить тренувальний ефект. З засобів ЗФП більше, ніж раніше,

використовувалися кроси на невеликі відстані (2-3 км.), але з прискореннями по 50-

60 м. В результаті підвищилась ефективність ЗФП і її інтенсивність. Такі кроси

відповідають в більшій мірі боксерській діяльності, її специфіці, ніж кроси на далекі

відстані в рівномірному темпі.

Під час виконання імітаційних вправ більше уваги, ніж раніше, приділялось на

моделювання ситуативних дій. Наприклад, бій з тінню проводився в парах (на

дистанції поза боєм), при тому, що одному спортсмену давалося завдання інколи

імітувати втрату рівноваги після удару, а другому – миттєво наказувати суперника

за допомогою одиночних чи серійних ударів. Також багато уваги приділялось

вдосконаленню виконання підготовчих дій та повторних атак.

Імітаційні вправи виконувалися методом додаткової мобілізації рухомого,

зорового і слухового аналізаторів, що сприяло розвитку швидкісно-силових якостей.

Вправи на снарядах виконувалися з акцентом на виконання підготовчих дій, а

також використовувалися спурти. Вважалось, що це буде сприяти вдосконаленню

виконання підготовчих дій і розвитку витривалості. Адже при роботі на снарядах

підготовчих дій звичайно виконується мало, і тому, як це вже вказувалося, ці вправи

не сприяють підвищенню ефективності підготовчих дій. В той же час вони сприяють

розвитку витривалості, особливо при інтенсивному виконанні.

Також відіграють важливу роль в удосконаленні різноманітних сторін

спортивної майстерності, особливо в підвищенні ефективності ведення бою на

середній і ближній дистанції, в удосконаленні уміння перебудовувати тактику

ведення бою, в підвищенні ефективності підготовчих ВТММ. Тому планом

передбачено збільшення кількості годин на виконання цих вправ і насамперед на

удосконалення навиків бою на середній і особливо ближній дистанціях. Якщо

раніше на опрацювання навиків ближнього бою відводилось всього 1% часу

тренування, то плановий час цієї роботи в 3 рази більше. Причому удосконалення

майстерності ведення бою на середній і ближній дистанціях часто присвячувалися

8

окремі тренувальні заняття, на яких відпрацьовувалися, наприклад, вхід на ближню

або середню дистанції і вихід з них, найбільш ефективні способи ведення бою і т.д.

Дуже важливо об’єктивно і точно оцінювати рівень підготовки спортсменів.

Для цього потрібно розробити тести, що оцінюють її основні сторони. Ми

рекомендуємо застосовувати тести, використані в нашому досліджені (15сек. і 3-

раундовий), а також визначати величини сенсомоторних реакцій – РДО і ЧВ. Однак,

для цього необхідна спеціальна апаратура – електронний ударний динамометр і

мілісекундомір. До того ж в нашому досліджені застосовувалась обмежена кількість

тестів, що позволило оцінити далеко не всі сторони підготовленості спортсменів.

Для практичного застосування можна рекомендувати більш прості тести, розроблені

автором разом Г.І. Мокєєвим) нанесення ударів по мішку з максимальною частотою

за 10 і 60 с (зручно підраховувати удари, що наносяться тільки одною рукою, а

потім число подвоїти;

2) визначення пульс-суми встановлення після виконання спеціалізованої

функціональної проби-стрибків з скакалкою на протязі 3 хв. в темпі 180 стрибків за

хв. під звуколідер;

3) оцінка розприділення уваги по часу пошуку чисел в модифіковані таблиці

Шульте-Горбова;

4) точність прикладання зусиль кисті, рівне 50% максимального;

5) фіксування часу затримки дихання на видоху (проба Генчі).

Орієнтиром при визначені величини тренувальних навантажень,

співвідношення засобів тренування на передзмагальному етапі боксерів високої

кваліфікації може використовуватися модель, застосована нами при підготовці

експериментальної команди. Використовуючи цю модель, потрібно брати до уваги

індивідуальні особливості і рівень підготовленості боксерів. В спеціальних вправах

по можливості повинні моделюватися загальні умови, дії і ситуації [1, 2, 7, 12].

У практиці боксу терміни передзмагальних тренувань залежать в основному

від календаря і масштабу тренувань та коливаються від 3 до 8 тижнів. Переважно

передзмагальна підготовка у боксерів високого класу складається із загально-

підготовчого періодів і проводиться під час учбово-тренувального зборів. При

побудові передзмагальних тренувань слід враховувати як спрямованість, так і

величину навантажень в мікроциклах. При цьому розумно використовувати варіант,

який застосовувався у 1-й групі. Сумарний об’єм був самим більшим із всіх

тижневих об’ємів – 320 хв. В цей час інтенсивність була самою низькою – 64%.

Домінуючий вплив у цьому мікроциклі займали вправи по вдосконаленню техніко–

тактичної майстерності з партнером і вправи на загальну фізичну підготовку, які

виконувалися переважно з середньою інтенсивністю. В невеликому об’ємі

застосовувалися спеціально-підготовчі вправи і вправи на снарядах. При плануванні

передзмагальних тренувань завжди слід пам’ятати, що особливо обережно потрібно

регулювати інтенсивність навантажень, які надають досить сильний на організм

спортсмена. Якщо планується висока інтенсивність навантаження в мікроциклі то

необхідне суттєве зниження його об’єму. Потрібно знати також, що тренування на

протязі двох мікроциклів підряд недоцільне, якщо в окремих, найбільш

навантажених циклах можна допускати тренування на фоні недостатнього

відновлення, то в наступних мікроциклах тренування повинно бути побудоване

таким чином, щоб спортсмени до кінця їх цілком відновилися. Особливо це важливо

9

робити в останньому мікроциклі, після котрого починаються змагання. У випадку

тренування боксерів в стані неповного відновлення навіть невеликі навантаження

переносяться ними, як великі. В боксі широко використовуються тижневі

мікроцикли типу 5-2 або 6-1. У першому типі мікроциклу 5 днів приділяють

тренуванням, а 2 дні – відпочинку. При чому в день відновлення буває баня. Такий

цикл позитивно зарекомендував себе і широко використовується в практиці боксу.

Для контролю за рівнем підготовленості боксерів використовувалась модель,

що складається з таких показників, як 1,5-секундний біг і 3-ох раундовий тести на

ударному динамометрі, а також реакція на предмет, що рухається і відчуття часу.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баканов Ю.В. Опыт применения кругового метода тренировки боксеров.

Бокс. Ежегодник. – М., ФиС. – 1978.

2. Бутенко Б.И., Кашурин Ю.П. Анализ основных элементов системы

подготовки боксеров в аспекте общих свойств двигательной деятельности. - Бокс.

Ежегодник. - М., ФиС. – 1979.

3. Бутенко Б.И. О некоторых закономерностях спортивной тренировки

/Теория и практика физической культуры. - №2. – 1966.

4. Васильев Г.Ф., Дегтярев И.П., Родионов А.В. Повышение

вестибулярной устойчивости боксера. Бокс: Ежегодник. - М., ФиС. – 1976.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки в спорте. - М.,

ФиС. – 1970.

6. Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б. Некоторые пути усовершенствования

подготовки боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1973.

7. Джероян Г., Худадов И. Передсоревновательная подготовка боксеров

Бокс: Ежегодник – М. ФиС. – 1978.

8. Золотарев Ю.Е., Лавров А.А., Лаптев А.Л. Постоянно совершенствовать

подготовку боксеров - Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1986.

9. Кузнецов А.И. О дальнейшей рационализации системы спортивной

тренировки. Типик. - №8. – 1966.

10. Лавров А.А. Из опыта подготовки Олимпийского чемпиона

Ш. Сабирова. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.

11. Лавров А.А., Лаптев А.П., Горбунов В. Совершенствование подготовки

высококвалифицированных боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1975.

12. Лавров А.А., Родионов А.В. Пути совершенствования подготовки

боксеров. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1982.

13. Лаптев А.П., Лавров А.А., Аров И. Опыт подготовки сборных команд

РСФСР. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1981.

14. Лясота А.К. Дальнейшее совершенствование подготовки боксеров

республики. Вопросы совершенствования бокса – Волгоград, ВГИФК. – 1968.

15. Никифоров Ю.Б. Тренировка Олимпийского чемпиона Бориса

Кузнецова. Бокс: Ежегодник – М., ФиС. – 1978.

16. Никифоров Ю.Б., Викторов И. Построение и планирование тренировки

в боксе. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.

10

17. Романов В.М. Актуальные проблемы подготовки боксеров высокой

квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1970.

18. Рубин В., Фролов О., Шейнкман Л. Использование средств специальной

подготовки боксеров высокой квалификации. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1979.

19. Соколов В.С. Из опыта подготовки к 19 Олимпийским Играм. Бокс:

Ежегодник .– М., ФиС. – 1975.

20. Ширяев А.Г. Рационализация процесса совершенствования мастерства

боксера. Бокс: Ежегодник. – М., ФиС. – 1973