

БОКС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Физическое воспитание – это процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. В норме этот процесс должен распространяться на все периоды жизни человека, хотя его содержание и формы могут изменяться в зависимости от целого ряда условий: возраст человека, уровень жизни, состояние здоровья и т.д. Процесс физического воспитания может осуществляться в материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные периоды жизни человека его пристрастия к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться [1, с. 130].

Бокс как вид двигательной активности чрезвычайно разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Бокс – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Движения в боксе совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростно-силовой характер. Мощность работы субмаксимальная. При этом все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций.

Специфические особенности бокса – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако влияние бокса на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизне-радость, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, бокс дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого и чувствуя это, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

Существенной особенностью бокса является то, что уровень требований к спортсменам, их круг, могут в значительной степени изменяться в зависимости от того, в каком виде программы соревнований специализируется спортсмен.

Указанные особенности данного вида спорта дают возможность самому широкому кругу людей найти в нем интересное и полезное для себя. Соответственно важной чертой бокса является значительный возрастной диапазон занимающихся. Данным видом двигательной активности можно заниматься с 6–7 лет (ограниченный контакт) и до весьма преклонного возраста. Так, на чемпионате мира 1991 года в г. Лондоне, в числе призеров соревнований был спортсмен, которому перевалило за 60 лет. И это не единичный случай.

Практика бокса показывает, что для многих людей, закончивших активные занятия данным видом спорта, он (бокс) продолжает оставаться одной из сторон образа жизни, увлечением, которому они с большим удовольствием посвящают лучшие минуты своей жизни.

Отличительной особенностью данного вида спорта является также и то, что он допускает соревнования как по любительским, так и по профессиональным правилам. Характерного, например, для бокса четкого разделения на любителей и профессионалов нет, и, в зависимости от ряда условий, спортсмен может принимать участие как в любительских, так и в профессиональных поединках.

В непрофильных вузах студенты I–IV курсов занимаются физической культурой на учебных занятиях согласно учебной программе по физическому воспитанию два раза в неделю. Как вариант, вместо этого им предлагается заниматься определенным видом спорта

здесь же в вузе в спортивной секции под руководством тренеров преподавателей. Боксом в том числе. Бокс является вполне доступным видом спорта, так как не предполагает каких-либо ограничений касательно первоначальных возможностей занимающихся. Тем не менее, этот вид спорта является эффективным средством разно-стороннего физического развития и физической подготовленности.

Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные физические качества, в особенности, быстрота, скоростно-силовые качества, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции. Положительное влияние занятия боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи [2, с. 5].

Целью работы явилось обоснование актуальности оптимизации физической подготовленности студентов.

Задачи:

1. Рассмотреть современные аспекты построения тренировочного процесса по боксу в неспециализированных помещениях.
2. Подобрать методику и средства, направленные на организацию тренировочного процесса в неспециализированных залах.

Методы исследования. С целью изучения проблемы были использованы методы сбора и анализа текущей информации (педагогическое наблюдение, контрольные испытания, анализ литературных источников зарубежных и отечественных авторов, беседа).

Обсуждение результатов. Нами было изучено 23 литературных источников, в ряде которых были приведены разнообразные способы и методы проведения тренировки. В работах были рассмотрены не только занятия с боксерами, но и с представителями других видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, борьба, карате, кик-бокс, тайский бокс, фехтование, тяжёлая атлетика.) Предлагались варианты работы со спортсменами как в специализированных помещениях (залах, бассейнах, манежах), так и на открытом воздухе и помещениях с отсутствием специализированного оборудования. В тренировочном процессе спортсменов использовалось: стандартное оборудование, подручные предметы, свой вес, работа с партнёром и с сопротивлением. В публикациях были показаны различные виды тренировок по своей структуре и направленности.

Авторы своими работами доказали, что при умелом и грамотном подходе к организации и проведению тренировочного процесса можно достигать поставленных задач и без узкоспециального оборудования и инвентаря. Советские тренеры широко использовали и естественный ландшафт, и подручный инвентарь (морское побережье, холмы и горные склоны, песочные отсыпи, лес и лесные дороги; камни, брёвна). Это часто использовалось на учебно-тренировочных сборах, как в летний, так и в зимний период. Естественно нельзя не упомянуть о том, что такая работа проводилась в комплексе с сугубо технической работой над спортивным мастерством атлетов. Зарубежные авторы так же использовали подобные методы, но с более урбанизированным подходом, в котором чаще используется архитектура городских сооружений и техногенных элементов (лестницы, мосты, городские парки; бочки, колёса, металлоконструкции). Нельзя категорично противопоставлять эти методики, потому что многое в них перекликается и у тех и у других авторов. В

Телипко Сергей Васильевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

современной научно-методической литературе они и вовсе объединяются в одно понятие нестандартного оборудования и работы на открытом воздухе.

Для популяризации бокса и возможности проведения учебно-тренировочных занятий особое значение приобретает умение правильно организовать тренировочный процесс в не специализированном спортивном зале или на открытом воздухе. Первостепенное значение имеет безопасность занимающихся. Необходимы инструктажи по технике безопасности и правильности выполнения того или иного упражнения в каждом конкретном случае и месте. При выборе места проведения занятия нужно руководствоваться количеством учащихся, степенью их подготовленности, используемым инвентарём и поставленными задачами. Для проведения тренировочных занятий в условиях отсутствия специализированного оборудования наиболее подходит метод круговой тренировки. Он позволяет менять направленность воздействия упражнений на различные группы мышц. Благодаря этому методу тренер может построить обучение техническим элементам от простого к сложному и более индивидуально подойти к исправлению ошибок обучающихся.

«ОТКРЫТЫЙ ВОЗДУХ»		СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ	
«Городская черта»	«Загородный ландшафт»	Игровой	Гимнастический
		Универсальный	Хореографии

Способ выполнения	ОФП	СФП	ТТП
Индивидуально	Со своим весом	Спец. упр.	Спец. инвентарь
С партнёром	В парах, тройках	Интервал отдыха, смена партнёра	Условие выполнения
С отягощением	Штанга, гантели	Набивной мяч, утяжелители	Спец. инвентарь
С сопротивлением	Партнёр, эластический шнур	Боксёрский мешок, эластический шнур	Спец. инвентарь

ОФП	СФП	ТТП
-развитие скорости	-скоростно-силовая подготовка	-обучение и совершенствование передвижений
-развитие силы	-«взрывная» сила	-обучение и совершенствование нанесения ударов
-развитие ловкости	-ударная выносливость	-обучение и совершенствование выполнения защит
-развитие выносливости	-функциональная выносливость	

В приведённых выше таблицах представлена примерная структура организации круговой тренировки. Для решения конкретных задач тренировочного занятия можно воспользоваться этой структурой или же построить собственную, которая будет в более полной мере отвечать требованиям тренера. При планировании и организации круговой тренировки есть возможность контроля выполнения заданий на определённой «станции». Это позволяет своевременно справлять ошибки

занимающихся. Как правило, круговая тренировка боксёра в неспециализированных залах носит комплексный характер. На протяжении занятия решаются сразу несколько задач, как то специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка и повышение тактико-технического мастерства. Интервалы выполнения задания и отдыха строго лимитированы. Огромное значение имеет место проведения тренировки и наличие спортивного инвентаря, нестандартного оборудования. Как уже говорилось важно и количество обучающихся, и их подготовленность (физическая и техническая). От всех этих факторов зависит структура круговой тренировки боксёра.

Для более эффективного воздействия на занимающихся необходим широкий ассортимент упражнений и тактико-технических заданий. Для решения данной проблемы используются не только специализированные упражнения, используемые в боксе, но и упражнения из других видов спорта. Для развития физических качеств боксёра подходят упражнения и задания из таких видов спорта, как: лёгкая атлетика, футбол, баскетбол, тяжёлая атлетика, гиревой спорт, плавание. Для развития специальной физической подготовленности – борьба, фехтование, кик-бокс, тайский бокс, акробатка, гимнастика. Поэтому в круговой тренировке можно использовать разносторонние упражнения разнообразной направленности. Одно из важнейших качеств боксёра является креативность мышления. Боец должен быстро ориентироваться в постоянно меняющейся обстановке поединка. Он должен преодолевать не только физические факторы, но и психологические моменты боя. Для решения данной проблемы в круговой тренировке используются задания условных боёв с ограничениями использования тех или иных технических элементов. Работа с «неудобным» противником (левой, низким, высоким), работа с несколькими или сменяющимися друг друга партнёрами. Так же используются игровые задания на скорость реакции и ловкость.

Сама структура круговой тренировки позволяет занимающемуся регламентировать время физических и волевых усилий (последние 30–20–10 сек. раунда). Зная принципы построения такой тренировки, боксёр может самостоятельно организовать дополнительные индивидуальные занятия. Что в условиях отсутствия возможности заниматься в специализированном зале позволит повысить уровень своей физической и технической подготовленности.

На данный момент разрабатываются комплексы круговой тренировки.

СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Коренберг, В.Б. Зависимость «сила-скорость» и строение опорно-двигательного аппарата / В.Б. Коренберг // Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки: тез. докл. Междунар. науч. конф. – Нальчик: КБГУ, 2010. – С. 130–133.
- Кузин, В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.
- Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

Материал поступил в редакцию 15.01.15

TELIPKO S.V. Boxing in system of physical training of students

Boxing – as a type of physical activity is extremely various. In this relation it is very valuable as means of improvement of the most various physical qualities of the person: speed, force, endurance, flexibility, coordination abilities. Boxing – extremely spectacular sport. The movements in boxing are made with variable intensity, have high-speed and power character. Work power the submaximum. Thus all physical activities are carried out against intensive emotional reactions.