

Розвиток спеціальної витривалості у боксерів*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Поєдинок боксерів – це лише верхівка айсберга. Кожна людина, яка спостерігає за діями боксерів, звертає увагу на те, як швидко та легко вони пересуваються, як сильно наносять удари, як упорно захищаються. Проте лише спеціалісти знають, що за цим приховується – щоденні дво-, триразові тренування. І так щодня, щомісяця, із року в рік. У боксерів це має назву чорнової роботи. Боксер кожною клітиною свого тіла розуміє слова Суворова: “Тяжко в навчанні, легко в бою”. Досягнення найвищих результатів у боксі зумовлено ефективністю реалізації потенційних можливостей атлета в процесі багаторічної спортивної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Індивідуалізація процесу підготовки спортсмена тісно пов’язана з поглибленою спеціалізацією, яка здійснюється відповідно до його здібностей і зачіпає всі сторони підготовки, а також визначає вибір засобів, методів, рівнів тренувального та змагального навантаження [4].

Розв’язання завдання індивідуалізації в спорті спрямоване на пошук методів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу з метою покращення спортивної працездатності та досягнення вищих спортивних результатів [2].

Індивідуалізація підготовки, що проводиться з урахуванням особливостей моторики боксера, дає змогу якомога ефективніше здійснювати підвищення їхнього майстерності відповідно до рухових здібностей, а також з урахуванням функціональних та адаптаційних можливостей організму. Одним із засобів підготовки боксерів є тренування за методикою “фартлек”.

Завдання дослідження – проаналізувати сучасні методи тренування витривалості в боксерів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Метод “фартлек”, що в перекладі з англійської означає “гра швидкостей”, розроблено в 1930 р. шведськими вченими під керівництвом тренера Холмера для бігунів, які змагаються в кросі на пересіченій місцевості, потім модифіковано та вдосконалено новозеландським тренером А. Лідьяром для підготовки стаєрів.

Метод тренування “фартлек” у бігу полягає в зміні швидкостей пересування в процесі тривалого безперервного бігу за самопочуттям спортсмена, командою тренера чи відносного прискорення партнера [3].

“Фартлек” – це різновид змінно-повторного методу, комплексне тренування на місцевості й на стадіоні, де в одному тренувальному занятті вдосконалюються всі необхідні бігунові якості (сила, швидкість, витривалість). “Фартлек” складається з пробігання довгих та середніх відрізків, багаторазових підскоків угору, бігу під гору й, нарешті, спринтерської пробіжки з максимально можливою швидкістю. Відпочинок варіюється та проводиться у вигляді ходьби чи бігу підтюпцем.

Перевага цього методу полягає в тому, що в процесі виконання навантажень спортсмен самостійно може збільшувати темп навантаження, змінювати його характер і регулювати тривалість. Такий підхід сприяє більш м’якому входженню не лише в окремому тренуванні, а й на конкретному етапі підготовки. Загальна тривалість тренування з використанням цього методу може коливатися від 45–50 хв до 1,5–2,5 год.

“Фартлек” успішно застосовується в багатьох видах спорту. Він досить ефективний, оскільки дає простір творчій ініціативі, що сприяє різнобічній побудові тренувального процесу.

Відомо також застосування зазначеної методики в тренуванні дзюдоїстів.

Застосування методу “фартлек” при тренуванні боксерів детально описано В. П. Барановим та Д. В. Барановим [1]. Автори зазначають, що для боксера найбільш раціонально застосовувати біг зі змінною швидкістю по пересіченій місцевості з одночасним нанесенням напрацьованих комбінацій ударів з арсеналу своєї індивідуальної техніко-тактичної моделі. Потрібно привчити організм боксера до виконання технічних дій з ЧСС 160–180 уд./хв і вище протягом 30–40 хв з проміжками бігу підтюпцем і відновлення ЧСС до 120 – 125 уд./хв. Це дасть змогу на останньому етапі спеціальної

підготовки довести організм боксера до здатності виконувати індивідуальну техніко-тактичну модель із ЧСС 200 уд. / хв і вище протягом 12–15 хв із внутрішніми інтервалами відпочинку. Цього рівня підготовленості буде достатньо для проведення сучасного боксерського поєдинку.

Методика “фартлек” успішно застосовується в тренуваннях боксерів. Вона обґрунтована тим, що основні дії боксера, які виконуються в змагальному режимі, приводять ЧСС до 200 уд. / хв і вище. Загальний час бою в сучасних змаганнях з боксу відбувається протягом 8–10 хв. У більшості випадків сучасний бій починається в максимальному темпі з перших секунд, тому кікбоксер приходить у свій кут після закінчення раунду на відпочинок із ЧСС 200 уд./хв і більше. Відпочинок протягом 1 хв – чисто символічне явище для тренуваного боксера.

Із перших секунд другого раунду ЧСС піднімається до 200 уд./хв. Після другого раунду хвилинна перерва вже не дає значного зниження ЧСС. У третьому раунді ЧСС значно перевищує 200 уд. / хв. Хвилина відпочинку між раундами майже не знижує ЧСС. Режим рухової діяльності в бою спринтерський, тобто з максимальним додатком м'язових зусиль за мінімальний проміжок часу, а час виконання всієї рухової діяльності в сучасному боксерському поєдинку – режим бігуна-середньовика. Проте боксер не має можливості знижувати інтенсивність ведення поєдинку, тому що миттєво буде покараний суперником за найменше зниження швидкості виконання своїх технічних дій.

Експериментальна робота з розробки тренування боксерів із застосуванням методики “фартлек” проводилася Київським клубом “Подол” протягом 2006–2008 р. Методика “фартлек” із підготовки боксерів полягає в такому: боксери біжать певну кількість раундів по 3 хв з максимальною швидкістю, перерва між раундами – 1 хв, кількість раундів залежить від етапу підготовки, наприкінці дистанції проводиться інтенсивний “бій із тінню”, так звана “кінцівка”. Використання цього методу передбачає відтворення моделі навантажень, що відповідають функціональним вимогам змагальної діяльності кікбоксера.

Уведено цифрові показники 400, 500, 600 м, які за часом пробігання відповідають одному раунду в поєдинку, що давало можливість використовувати розроблений метод тренування для отримання інформації щодо спеціальної витривалості й використання її для покращення тренувального процесу в боксі.

У боксі спеціальна витривалість виявляється в здатності спортсмена тривалий час виконувати максимальні швидкісно-силові зусилля й не знижувати м'язової роботи до закінчення поєдинку. За ступенем прояву фізичних якостей та режиму діяльності організму бокс відносять до видів спорту, що характеризується комплексним проявом рухових якостей, більшість дій яких носить яскраво виражену швидкісно-силову спрямованість.

Дистанція встановлюється залежно від класу боксера, етапу підготовки та вагової категорії, тому що боксери-важковаговики поступаються за функціональними показниками боксерам легших категорій.

Зазначену відстань спортсмени повинні подолати протягом 2 хвилин і при цьому фіксується час, що залишився після пробігу, який показує наявність спеціальної витривалості в боксера й відводиться на проведення інтенсивного “бою з тінню”, тобто підвищення інтенсивності поєдинку наприкінці раунду, перерва між раундами – 1 хв.

Застосовувалися варіативні блоки тренування боксерів за методикою “фартлек”. Найбільш підготовлені боксери (шість осіб) використовували варіативний блок А (табл. 1).

Таблиця 1

Варіативний блок А – 6 раундів х 600 м

Раунд	Кращий результат (хв, с)		Гірший результат (хв, с)	
1	1	45	2	00
2	1	45	2	00
3	1	55	2	00
4	1	51	2	00
5	1	50	2	00
6	1	45	2	00

Більшість боксерів, які брали участь у навчально-тренувальному зборі (10 осіб), застосовували варіативний блок Б. Застосування цього блоку (дев'ять раундів по 400 м) засвідчило, що, використо-

вуючи методику “фартлек”, боксери до кінця навчально-тренувального збору підвищили свою спеціальну витривалість (табл. 2 і 3).

Таблиця 2

Варіативний блок Б – 9 раундів х 400 м (до експерименту)

Раунд	Кращий результат (хв, с)		Гірший результат (хв, с)	
1	1	40	1	50
2	1	30	1	45
3	1	40	1	50
4	1	40	1	45
5	1	45	1	49
6	1	45	1	47
7	1	46	1	56
8	1	47	1	55
9	1	37	1	43

Таблиця 3

Варіативний блок Б – 9 раундів х 400 м (після експерименту)

Раунд	Кращий результат (хв, с)		Гірший результат (хв, с)	
1	1	29	1:	57
2	1	18	1:	54
3	1	30	1:	57
4	1	26	1:	52
5	1	30	1:	51
6	1	29	2	:02
7	1	20	2:	03
8	1	25	2:	01
9	1	20	1:	47

Застосування цього методу передбачає відтворення моделі навантажень, які відповідають вимогам змагальної діяльності боксера без застосування “бойової практики”, що допомагає в певних ситуаціях уникнути травматизму. Застосування методики виробляє в боксера стереотип високоінтенсивної швидко-силової роботи, навчає його “викладатися” в межах певного часу, дисциплінує й створює мотивацію до перемоги, а перед відповідальними змаганнями цей метод є одним із тестів для перевірки функціонального стану спортсмена.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Виходячи зі спостережень за спортсменами під час змагань, боксери, котрі пройшли тест за методикою “фартлек”, проводили бої у високому темпі, намагалися вести поєдинки під свою диктовку та внаслідок цього домагалися хороших успіхів у змаганнях. Таким чином, метод “фартлек” слід упроваджувати у підготовку боксерів до відповідальних змагань для виявлення в них спеціальної витривалості, індивідуалізувавши їх навчально-тренувальний процес.

Список використаної літератури

1. Баранов В. П. Современная спортивная тренировка боксера / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель : СОЖ, 2008. – 360 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. – 2001.
4. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – М. : Академия, 2007. – 234 с.

Анотації

У статті наведено характеристику методу тренування “фартлек”; висвітлено результати застосування цієї методики для виявлення та перевірки функціонального стану й спеціальної витривалості боксерів; обґрунтовано успішне застосування методу в багатьох видах спорту та, зокрема, в боксі, оскільки це комплексне тренування сприяє вдосконаленню всіх необхідних якостей (сили, швидкості, витривалості). Методика тренування складається з пробігання довгих і середніх відрізків, багаторазових підскоків угору, бігу під гору та спринтерської пробіжки з максимально можливою швидкістю. Відпочинок варіюється й проводиться у вигляді ходьби чи бігу підтюпцем. Перевага цього методу полягає в тому, що в процесі виконання

навантажень спортсмен самостійно може збільшувати темп навантаження, змінювати його характер і регулювати тривалість. Такий підхід сприяє більш м'якому входженню не лише в окремому тренуванні, а й на конкретному етапі підготовки. Загальна тривалість тренування з використанням цього методу може коливатися від 45–50 хв до 1,5–2,5 год. “Фартлек” досить ефективний, оскільки дає простір творчій ініціативі, що сприяє різнобічній побудові тренувального процесу.

Ключові слова: боксер, кваліфікований спортсмен, функціональний стан, спеціальна витривалість.

Валерій Выхор. Развитие специальной выносливости у боксеров. В статье приведена характеристика метода тренировки “фартлек”; отражены результаты применения данной методики для выявления и проверки функционального состояния и специальной выносливости боксеров; обоснованно успешное применение метода во многих видах спорта и, в частности, в боксе, поскольку это комплексная тренировка способствует совершенствованию всех необходимых качеств (силы, скорости, выносливости). Методика тренировки состоит из пробега длинных и средних отрезков, многократных подскоков вверх, бега под гору и спринтерской пробежки с максимально возможной скоростью. Отдых варьируется и проводится в виде ходьбы или бега рысцой. Преимущество этого метода заключается в том, что в процессе выполнения нагрузок спортсмен самостоятельно может увеличивать темп нагрузки, изменять его характер и регулировать длительность. Такой подход способствует более мягкому вхождению не только в отдельной тренировке, но и на конкретном этапе подготовки. Общая длительность тренировки с использованием этого метода может колебаться от 45–50 мин до 1,5–2,5 часов. “Фартлек” достаточно эффективный, поскольку дает пространство творческой инициативе, которая способствует разностороннему построению тренировочного процесса.

Ключевые слова: боксер, квалифицированный спортсмен, функциональное состояние, специальная выносливость.

Valeriy Vychor. Development of Special Endurance Among High-Level Boxers. Description of a method of training “fartlek” is disclosed in the article; the results of application of this method are reflected for an exposure and verification of the functional state and special endurance of boxers; grounded successful application of method in many types of sport and, in particular, in boxing, as it the complex training is instrumental in perfection of all of necessary qualities (force, speed, endurance). The training method includes running on long and middle distances, multiple jumps-up, running up to a hill and sprinter running with maximally possible speed. Rest is varies and is conducted in the forms of walking or jogging. Advantage of this method is that in the process of implementation of loadings a sportsman can increase the rate of loading independently, change his character and regulate duration. Such approach is instrumental and is softer taking into account not only in separate trainings but also concrete stages of preparation. General duration of a training with the use of this method can vary from 45–50 minutes to 1,5–2,5 hours. “Fartlek” is effective enough, as it gives space to creative initiative which helps in diversified constructing of the training process.

Key words: boxer, skilled athlete, functional status, special endurance.