

УДК [37.013:070](09)“18/19”

Н. В. ГЛУЩЕНКО, А. О. СТЕПАНЕНКО

### ТРЕНЕРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

*У статті на основі аналізу матеріалів спеціальної науково-методичної літератури визначено особливості проведення занять боксерів. Визначено й обґрунтовано педагогічні прийоми щодо корекції спеціальної фізичної підготовки. Надано рекомендації з якісної корекції технічної майстерності та оптимізації навчально-тренувального процесу боксерів.*

**Ключові слова:** боксери, бокс, техніка, удари, педагогічні прийоми.

Одним з важливих аспектів навчально-тренувального процесу та його ефективності є побудова заняття. Незважаючи на різну цілеспрямованість, зумовлену віковими особливостями технічної й тактичної підготовленості тих, хто займається, періодом та іншими причинами, навчально-тренувальне заняття проводять відповідно до певних закономірностей, загальних для всіх видів спорту. Ці закономірності, що передбачають доцільну послідовність виконання педагогічних завдань, ураховує типова структура тренування. Отже, практичні заняття в боксі можуть мати навчально-тренувальний і тренувальний характер [6].

Навчально-тренувальні заняття мають перевагу при навчанні новачків і боксерів нижчих розрядів. На навчально-тренувальних заняттях боксери набувають нових навичок і вдосконалюють наявні. Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове й усе більш широке засвоєння бойових засобів закріплюють в умовному та вільному бої. Боксер, що прагне до високих спортивних досягнень, повинен поступово підвищувати свою спортивну майстерність, засвоювати, закріплювати та удосконалювати не тільки нові технічні навички, а й уміння їх застосовувати в різних умовах бою. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для боксерів усіх розрядів. Тренер, плануючи загальний курс навчання боксера, послідовно вводить у заняття нові вправи й дії, враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні [11; 13].

**Мета статті** – визначити особливості педагогічних прийомів при тренуванні боксерів на основі аналізу науково-методичних матеріалів.

Під час тренувальних занять боксер удосконалює фізичні якості й техніко-тактичні навички. Наприклад, на коротких зборах з підготовки до змагань боксер головним чином прагне вдосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з боксерами різного стилю й манери ведення бою, за допомогою вправ на снарядах зберегти високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів [12]. Навчально-тренувальні й тренувальні заняття переважно проводять у групі. Цю форму занять можна застосувати

для боксерів різної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів. Група повинна бути приблизно однієї кваліфікації, тому що викладач дає всім одне завдання у вивченні й удосконалюванні технічних і тактичних дій. Навчально-тренувальні й тренувальні заняття традиційно поділяються на три частини: підготовчу, основну й заключну. Підготовча частина заняття складається з фізіологічної розминки й освітньої частини. Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи й дихання; б) підготовку рухового апарату до дій, що вимагають значних м'язових напружень. Місце вправ у тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття й віку спортсменів. Після засвоєння складних дій вправ і механіки рухів боксери переводять ці вправи в підготовчу частину заняття. Кваліфіковані боксери на занятті з бойової практики, наближеному до змагальних умов, виконують як розминку вправи зі скакалкою й вправи в ударах на боксерських снарядах; після напруженого бою (у тренувальному занятті) вони можуть обмежитися легкими дихальними вправами [6; 13].

Для коректної кваліфікації всі вправи поділяють на основні й додаткові. До основних належать вправи з техніко-тактичної підготовки, вправи зі спеціальної фізичної підготовки й спеціально-розвивальні вправи. Вправи техніко-тактичної підготовки включають роботу з партнером за завданням в умовних, вільних і змагальних боях, спрямованих на вдосконалення координаційної структури технічних завдань певної тактичної спрямованості. Вправи спеціальної фізичної підготовки включають дії, спрямовані на розвиток і підтримку таких фізичних якостей, як спеціальна витривалість, спеціальна швидкість, спеціальна сила. Вправи, спрямовані на вдосконалення спеціалізованих сприйняття, призначені для вдосконалення почуття дистанції, диференціювання удару, почуття партнера тощо [3; 14].

У свою чергу, дієвість будь-якого педагогічного засобу багато в чому залежить від методу (способу) його застосування. Специфічні методи фізичного виховання невід'ємні від фізичних вправ. Утім жодне навчання й виховання не може існувати без методів, пов'язаних із застосуванням загальних педагогічних засобів: слова й сенсорно-образних впливів ("наочності"), причому в процесі фізичного виховання ці методи набувають своїх особливостей. Так, у теорії й методиці спорту під словом "метод" зазвичай розуміють спосіб або прийом, за допомогою якого тренер-викладач формує в спортсменів знання, уміння та навички, розбудовує їхні фізичні й вольові якості. Усі основні методи доцільно розподілити на застосовувані переважно в навчанні й ті, які застосовуються в тренуванні. Практично всі методи умовно розподіляються на три групи: словесні, наочні й практичні [2; 12].

Останніми десятиліттями в теорії й методиці спорту йде дискусія про різні підходи до розуміння та вивчення якісних форм рухових можливостей людини. Поряд із традиційними поняттями фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість тощо) у науково-методичній літературі широко

вживають поняття “рухові здатності спортсмена”, під яким розуміють психомоторні властивості, що визначають цільове призначення, якісні ознаки й робочу ефективність м'язової діяльності людини. У цілому це поняття відображає органічну єдність фізіологічних і психічних складових рухової поведінки й краще відповідає сучасним уявленням про моторні можливості людини. Водночас сукупність рухових здатностей яскраво відображає техніку спортсмена при виконанні тієї чи іншої вправи. Отже, “техніка фізичних вправ” – це ємне й широке поняття. Багато авторів трактують його по-різному. Ми не ставимо перед собою завдання уточнити й деталізувати його. Навпаки, ми прагнемо уникнути зайвої деталізації в застосування до загальнотеоретичних основ методики фізичного виховання. Отже, м'язовий руховий акт складається з двох взаємозалежних аспектів: рухового завдання й способу її розв'язання. Із цього випливає, що способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішують ефективно, прийнято називати технікою фізичних вправ [8; 14].

Таким чином, кожний технічний прийом являє собою певні рухові навички, що мають своєрідну біомеханічну структуру, зумовлену відповідними кінематичними, динамічними й ритмічними характеристиками. При аналізі технічних прийомів розмежовують основу техніки рухів, її визначальні ланки й деталі. Варто розуміти, що основа техніки – необхідний комплекс спеціальних рухів і узгоджених дій усіх частин тіла в просторі й у часі. Найважливішу частину, що визначає певний спосіб виконання рухового завдання, називають визначальною ланкою техніки (наприклад, при ударі – це синхронна робота “полюсних” точок кінематичному ланцюга: стопа опорної ноги – кисть руки, що б'є). І нарешті, деталі техніки – це другорядні елементи, що не впливають на основи механізму рухи (наприклад, положення кулака в момент зіткнення) [1; 9].

Говорячи про техніку рухової дії, більшість тренерів мають на увазі загальну картину його виконання, і, переважно, ця картина має суб'єктивний характер. Тому питання про вибір об'єктивних критеріїв при визначенні технічної майстерності досить важливе. На відміну від техніки, поняття “технічна майстерність” слід розглядати як характеристику підготовленості [14].

Для коректного педагогічного процесу необхідно визначити критерії технічної майстерності боксерів, а саме: різнобічність, ефективність, освоєння й економічність техніки. Найбільш значущими критеріями правильності техніки ударів для боксерів є сила удару та його економічність. Під економічністю техніки в теорії розуміють раціональне використання енергії при виконанні приймань і дій, а також ступінь включення потрібних м'язових груп в ударну дію. Нанесення боксерського удару в одних випадках може здійснюватися за рахунок маси руки й плечового пояса або тільки за рахунок руки, в інших випадках за рахунок маси руки, тулуба й ніг. Як це не парадоксально, але чим більше м'язових груп включено в бойові дії боксерів, тим економічніше для організму обходиться епізод і бій загалом.

лом. Справа в тому, що в умовах твердого ліміту часу, великої щільності змагального бою (ЧСС досягає 220 уд. хв. і вище), високої емоційної й фізичної напруги малі групи м'язів рук піддаються швидкому стомленню. Водночас, якщо в ударній дії беруть участь великі м'язові групи (ніг, тулуба), процес стомлення розвивається трохи повільніше [5; 11].

Удар, виконаний при включенні м'язів практично всіх частин тіла й супроводжуваний потужним відштовхуванням ногами від опори, може вважатися більш сильним, ніж удар, який не має або має менше зазначених характеристик. Безпосереднє нанесення ударів у боксі залежить від багатьох факторів (фізичних, психічних, морфологічних та ін.), тому ступінь варіативності їх техніки дуже висока. Кожний удар у боксі – це складний за своєю структурою рух, що включає поступальне переміщення всього тіла щодо опори й обертові рухи частин тіла в різних суглобах навколо різних осей і тіла загалом. Відповідно до форми удару (прямий, боковий, знизу) переважає поступальний або обертовий рух. Тренування акцентованого удару в боксерів навіть високої кваліфікації (мс, кмс, I р.) – це дуже складний і трудомісткий процес, який вимагає від спортсменів виконання більших обсягів одноманітного й монотонного навантаження. Тому, щоб тренувальний процес спортсменів зробити більш різноманітним, слід при вдосконалюванні техніки улюблених ударів використовувати різні вправи, що поєднують у собі принцип динамічної відповідності, сприяють одночасному розвитку як техніки акцентованих ударів, так і м'язових груп, що беруть участь в ударному русі.

На думку А. В. Котельника, найбільш істотні зрушення в підвищенні сили й швидкості ударів дали вправи з обтяженнями розчленованого характеру. Раніше було встановлено, що при нанесенні удару беруть участь м'язи ніг, тулуба й рук. У зв'язку із цим і вправи з обтяженнями для спортсменів потрібно підбирати таким чином, щоб вони сприяли розвитку перелічених м'язових груп, кожної окремо. Тому для розвитку в боксерів м'язів ніг, що беруть участь у розгинанні, застосовують вправи зі штангою на плечах – напівприсіди й “розпірка”. Для розвитку м'язів тулуба, що виконують обертально-поступальний рух, використовують повороти корпусу із грифом на плечах. З метою розвитку м'язів рук, що виконують розгинальний рух, застосовують вправу жим штанги “лежачи” [7].

У результаті багаторічних досліджень прийнято на передзмагальному етапі підготовки використовувати методіку тренування боксерів, включаючи в себе вправи зі штангою й настінною подушкою, що поєднує в собі принцип динамічної відповідності, із застосуванням вправ розчленованого характеру. Для цього в тренуваннях боксерів використовують вправи зі штангою й настінною подушкою. Протягом 30 днів спортсмени тренуються за такою схемою:

1. Три рази на тиждень (понеділок, середа й п'ятниця) після 15-хвилинної розминки виконують вправи з настінною подушкою, по якій наносять “коронні” удари протягом 10 раундів. Темп виконання ударів –



1 удар за 3 с. Усього за тренування наносять 500–600 ударів (за 1 раунд 50–60 ударів). Удари виконуються з установкою максимально сильно. Відпочинок між раундами триває 1 хв.

2. У вівторок, четвер і суботу проводять тренування зі штангою, яке включає такі вправи:

а) напівприсіди (розпірка) зі штангою на плечах, вага штанги 70% від власної ваги спортсмена. Напівприсіди з подальшими випрямленням ніг і виходом на носки пропонується виконувати спортсменам серіями (5 серій), по 20 повторень у кожній. Відпочинок між серіями 1–2 хв;

б) повороти тулуба із грифом на плечах виконувати серіями (5 серій), по 20 повторень у кожній серії. Вага грифа штанги в межах 15–20 кг відповідно до вагової категорії спортсмена (15 кг гриф використовують спортсмени до 71 кг, а понад 71 кг – гриф вагою 20 кг). Відпочинок між серіями 1–2 хв;

в) жим штанги лежачи виконується по 5 серій. У кожній серії максимальне число підйомів. Після розминки з легкою вагою спортсмени виконують: 1 серія – з 70% вагою від максимальної ваги штанги, піднятої боксером; 2 серія – з 75%; 3 – з 80%; 4 – з 85% і 5 – з 90% вагою. Відпочинок між серіями 1–2 хв.

Тривалість тренування зі штангою – 60–80 хв, пульс при цьому перебуває у діапазоні від 140–160 уд./хв. Відпочинок між серіями заповнюють вправами на розслаблення або імітацію ударів. Після завершення тренувальної програми в усіх боксерів спостерігалася велика амплітуда як в ударних, так і захисних рухах. Крім цього, майже всі боксери, за своїми суб'єктивними оцінками, відзначають, що ударні рухи після тренування зі штангою стали виконувати з великою міццю, а швидкість рухів суттєво знизилася. Разом з тим, учасники експерименту свідчать, що їх ударні рухи стали більш плавними й узгодженими. Однак чимало боксерів залишилися незадоволеними у зв'язку з новими відчуттями після використання у своєму тренуванні вправ зі штангою. Тому до вправ зі штангою учасникам експерименту необхідно роз'яснити, що ці відчуття мають тимчасовий характер і припиняться через 15–18 днів після завершення тренувальної програми з обтяженнями. Враховуючи особливості побудови тренувального процесу в боксі, необхідно диференціювати засоби силової підготовки на загальнопідготовчому й спеціально-підготовчому етапах. На загальнопідготовчому етапі підготовки боксерів слід ширше включати в тренування комплексів вправ зі штангою, що буде сприяти розвитку сили м'язів, задіяних в ударному русі. На спеціально-підготовчому етапі доцільно використовувати різні варіанти ударного методу й тренажерні обладнання як більш ефективні засоби тренування, що підвищують ефективність ударів боксера [5; 13].

**Висновки.** У ході дослідження встановлено, що запорука успіху професійного боксера – це постійний саморозвиток і воля до перемоги. Найбільш важливими факторами в досягненні високого результату є роз-

виток сили, швидкості, витривалості, правильно підібрана програма тренування, що включає в себе вправи на всебічну підготовку спортсмена, сила волі й прагнення перемогти. Усе це, безсумнівно, значна частка перемоги, але необхідно також постійно вдосконалювати техніку бою й працювати над “реакцією”, адже прорахувати тактику бою суперника й вчасно замінити свою, а отже, одержати істотну перевагу на ринзі.

Таким чином, пошук сучасних педагогічних прийомів у боксі є актуальним та важливим для корекції та підвищення спеціальної фізичної підготовки боксерів.

#### Список використаної літератури

1. Бэкман Б. Бокс : учебник / Б. Бэкман. – Киев : Феникс, 2006. – 330 с.
2. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів / О. Валькевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України ; Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; редкол.: А. В. Цьось та ін. – Луцьк, 2013. – № 4 (24). – С. 83–86.
3. Жадан А. Б. Социологические аспекты подготовки боксеров / А. Б. Жадан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2004. – № 1. – С. 46–49.
4. Карданов В. А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов / В. А. Карданов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки : матер. всерос. науч.-практ. конф. – Избербаш, 2007. – С. 75–78.
5. Кіпріч С. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців / С. Кіпріч, О. Донець // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14. – Т. I. – С. 125–130.
6. Ковтик А. Н. Бокс. Секреты профессионала / А. Н. Ковтик. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 224 с.
7. Котельник А. Формування основ професійного боксу в Україні / Андрій Котельник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16. – Т. 1. – С. 118–126.
8. Крупник Е. Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Я. Крупник. – Москва, 1998. – 210 с.
9. Кулагина Л. А. Типология элитных боксеров / Л. А. Кулагина // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки : матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Москва : РГУФК, 2007. – С. 86–88.
10. Осколков В. А. Актуальные направления техникотактической подготовки в боксе / В. А. Осколков, П. Ю. Соловьев // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования : труды Междунар. науч.-практ. конф. Волгоград, 18–20 апреля 2006 года ; ФГОУ ВПО “Волгоградская государственная академия физической культуры”. – Волгоград, 2006. – С. 214–218.
11. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка : монография / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2000. – 432 с.
12. Хусяйнов З. М. Сила, быстрота и точность ударов боксеров / З. М. Хусяйнов // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – Москва, 2007. – С. 210–220.

13. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Ширяев, В. С. Филимонов. – Москва : Академия, 2007. – 240 с.
14. Щитов В. К. Бокс. Ускоренный курс обучения / В. К. Щитов – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 123 с.

*Стаття надійшла до редакції 21.02.2015.*

**Глушенко Н. В., Степаненко А. О. Тренерско-педагогические особенности подготовки боксёров**

*В статье на основе материалов специальной научно-методической литературы определены особенности проведения занятий боксёров. Определены и доказаны педагогические приёмы коррекции специальной физической подготовки. Предоставлены рекомендации по качественной коррекции технического мастерства и оптимизации учебно-тренировочного процесса боксёров.*

**Ключевые слова:** боксёры, бокс, техника, удары, педагогические приёмы.

**Glushenko N., Stepanenko A. Trainer – Pedagogical Features of Training Boxers**

*There are peculiarities of boxers' lessons in the article, which were identified on the basis of analysis of materials of special scientific and methodical literature.*

*Defined and justified pedagogical techniques for correction of special physical training. There are recommendations of quality correction and optimization of technical skills training process of boxers. One of the important aspects of the training process and its effectiveness is building of the lesson.*

*Despite of the different focus, due to the age peculiarities, technical and tactical training of those who do sports, period and other factors, educational and training lesson, holding according to certain patterns, common for all kinds of sport. These laws, which providing reasonable sequence of educational objectives, consider a typical structure of training, which is represented in this article.*

**Key words:** boxers, boxing, technique of boxing, blows, methods of teaching.