

М.К. Усмонов

Термезский университет экономики и сервиса, г. Термез, массив Фараван, дом 4В,
e-mail: esadir_74@rambler.ru

Аннотация

Анализ и обобщении отечественной и зарубежной литературы по боксу позволяет констатировать, что совершенно неразработанным разделом методики индивидуального урока на «лапах» является вопрос о путях повышения специализированной работоспособности боксера и их научного обоснования. Эта проблема в данном виде спорта, по существу, остается не раскрытой не только в отношении индивидуального урока на «лапа», но и для других форм и методов тренировочной работы боксеров.

Ключевые слова: бокс, спорт, тренер, лапа, тренировка, методика боя, спортсмен, боксер.

Актуальность. В Узбекистане большое внимание уделяется развитию бокса, виду спорта, занимающему особое место в нашей стране. Подтверждением этому являются ряд нормативно-правовых актов, принятых за годы независимости. Реализация задач, поставленных правительством Узбекистана перед спортивной наукой требует поиска новых, более рациональных путей развития и совершенствования системы подготовки спортсменов, способной обеспечить опережающие темпы роста спортивно-технических результатов у узбекских спортсменов. Вместе с тем, отечественными специалистами неоднократно отмечается существенное отставание в уровне специальной физической подготовленности квалифицированных боксёров, участвующих в республиканских и международных соревнованиях. Особенно явно этот недостаток проявляется в соревнованиях международного уровня. Отмечено, что к третьему раунду у большинства боксёров снижается концентрация внимания, быстрота переключения от одних действий к другим, скорость перемещений, точность ударов. Такое положение является следствием недостаточной разработанности в данном аспекте инновационных подходов в подборе средств и методов, способствующих повышению специальной работоспособности боксёров.

Степень изученности проблемы. Проблема совершенствования специальной работоспособности квалифицированных боксеров остаётся актуальной. В настоящее время имеется ряд исследований, в котором изучались методы и средства, направленные на обеспечение высокой работоспособности боксёров в процессе спортивной тренировки и система контроля тренировочных нагрузок и уровня их физической подготовленности [Б.С.Байкулбаев, А.А.Зинатуров, В.А.Киселев, В.П. Лукьяненко, О.В.Меньшиков, А.А.Никуличев, Н.Т.Русаков, В.И.Филимонов, Р.Д. Халмухамедов]

Однако необходима разработать и экспериментально обосновать вопросы, связанные с повышением работоспособности боксера в различных формах его специализированной деятельности в том числе и в индивидуальных уроках на «лапах».

Цель исследования: определить и научно обосновать пути повышения работоспособности боксёра в процессе индивидуальных уроков на «лапах».

Задача исследования:

изучить и обобщить опыт практики по построению типовых режимов работы и отдыха боксёров в индивидуальных уроках на «лапах» и применяемых в них тренировочных нагрузок, а также произвести сравнительную оценку интенсивности работы спортсменов в учебных и соревновательных боях.

Объектом исследования является тренировочный процесс квалифицированных спортсменов, членов сборной команды по боксу Сурхандарьинской области.

Предмет исследования - средства и методы индивидуальных уроков «на лапах» боксёров высокой квалификации.

Ведение

В мире проблема повышения специальной работоспособности квалифицированных боксёров в процессе индивидуальных уроков на «лапах» остаётся в центре внимания специалистов по боксу. В передовых зарубежных странах особую значимость приобретает регулирование нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий по боксу, в том числе и в индивидуальных уроках на «лапах».

Индивидуальный урок на «лапах» – один из важнейших аспектов в подготовке спортсменов не только в боксе, но и в других видах единоборств. Работа на «лапах» является творческим процессом для тренера, а для боксёра является неотъемлемой частью его подготовки в тренировочном процессе

«Лапами» широко пользуется подавляющее большинство тренеров, но в учебных пособиях по боксу этому важному разделу тренировочного процесса уделяется мало внимания. И тем более досадно, что среди специалистов по боксу до сих пор существует много споров и разногласий на тему о том, какое место занимают лапы в учебно-тренировочном процессе, и каковы дозы их применения.

В нашей республике настоящие время вопросы методики индивидуальных уроков на «лапах» широко разработаны применительно к его содержанию. При этом подавляющее большинство методических работ и экспериментальных исследований направлены на раскрытие средств, методов и методических приемов, применяемых в процессе индивидуального обучения. В то же время, в специальной методической и научной литературе по боксу отсутствуют работы, связанные с вопросом построения индивидуального урока на «лапах», его научно-обоснованной организации, направленной на поддержание высокого уровня специальной работоспособности спортсмена (имеется в виду не только выносливость, но и более широкий круг специализированных (технико-тактических) умений боксёра).

Острота этого вопроса связана с тем, что развитие данного вида спорта происходит с постоянным повышением объёма работы, интенсивности двигательной деятельности и психической напряженности тренировочных нагрузок боксёров. Отсутствие экспериментальных исследований по затронутым вопросам приводит к тому, что регулирование нагрузок, в том числе и в индивидуальных уроках на «лапах», происходит без учета ответных реакций организма спортсмена на выполненную работу.

В связи с этим, актуальным является оценка динамики работоспособности и пути повышения специализированной деятельности боксёра. Не менее важное значение приобретает исследование зависимости скорости восприятия и переработки информации (в процессе индивидуального урока) от характера и направленности решаемой учеником

задачи. Результаты такого исследования позволят разработать некоторые рекомендации, дающие тренеру возможность более целенаправленно влиять на повышение работоспособности боксёра в индивидуальном уроке.

В процессе развития индивидуального урока на «лапах», как специфической формы и метода подготовки боксера, сложились и определенные взгляды на методику обучения. На современном этапе эта методика основывается на общих принципах дидактики и спортивной подготовки. Она складывается из системы разнообразных средств, правил, методов и методических приёмов, специфических для данного вида спорта.

Анализ отечественной и зарубежной литературы по боксу позволяет прийти к выводу, что методика индивидуального урока на «лапах» разрабатывалась в нескольких основных направлениях. Прежде чем приступить к краткому разбору этих направлений следует оговориться, что такое разделение условно, т.к. все они тесно взаимосвязаны и представляют единую систему обучения и воспитания боксера в процессе подготовки.

Первое направление связано с разбором преимущественно теоретических положений. К ним относятся: виды индивидуальных уроков на «лапах», их структура и организация, взаимосвязь индивидуального урока с другими формами тренировочной работы и другие вопросы. Эти разработки в учебно-методической литературе представлены в кратком изложении и, в основном, в теоретических разделах общей.

Многие из этих авторов заостряют внимание и на большое воспитывающее воздействие индивидуальных уроков на «лапах» на занимающихся. Так, А. Н. Абдиев указывал, что обстановка индивидуального урока способствует постоянному и широкому влиянию тренера и ученика, как в вопросах общей и специальной эрудиции, так и в формировании в нем правильного отношения к спортивной деятельности.

Второе направление в развитии методики индивидуального урока на «лапах» связано с раскрытием учебного материала индивидуального, т.е. с изложением тех средств специализированной подготовки боксера, которые применяются для решения технико-тактических и других задач, поставленных в уроке. Эта методика описывается в литературе в виде схематического изложения упражнений. В них указывается последовательно следующие друг за другом действия тренера и ученика при исполнении последним отдельных боевых приёмов, их связей и сочетаний. Такая форма изложения методики индивидуального урока на «лапах» является наиболее распространенной.

Несмотря на почти одинаковую форму изложения упражнений, содержания действий тренера и ученика соответственно изменялось в связи с различными задачами, стоящими перед боксом того или иного периода.

Ряд авторов применяли несколько иную форму изложения содержания средств индивидуального урока на «лапах». Они вместо схематичного описания (действия тренера – действия ученика) пользовались текстовым изложением. Такая форма раскрытия боевых действий в уроке является наиболее доступной и легче воспринимается читателями.

Третье направление – разработка методических приемов индивидуального обучения и их систематизация получило свое развитие после выхода узбекских боксеров на большую международную арену, когда индивидуальный урок на «лапах» занял доминирующее положение в общей системе подготовки боксеров. Данное направление в методике было развито специалистами Узбекского государственного университета физической культуры и спорта и А.Н.Абдиевым, Ф.К.Турдиевым. В перечисленных работах систематизировались

основные методические приемы индивидуального обучения по боксу для преимущественно технического и тактического совершенствования занимающихся. Интерес в этом плане представляет работа Ф.К.Турдиева. Автор удачно раскрыл методические приемы индивидуального урока на «лапах» в типовых примерах обучения и тренировки отдельным боевым действиям бокса.

Четвертое направление в разработке методики индивидуального урока на «лапах» связано с умением тренера имитировать движения лапой. В практике бокса это индивидуальное мастерство тренера принято называть тренерской технике. Таким образом, проведение индивидуального урока на «лапах» требует от тренера, помимо общих теоретических знаний, еще и специализированных практических умений и навыков. Ряд специалистов в области бокса передают большое значение тренерской технике в процессе проведения индивидуального урока на «лапах».

В настоящее время в теории и методике спорта все большее значение приобретают исследования, направленные на решение важных вопросов, связанных с контролем и оценкой уровня специальной работоспособности спортсменов. Важность этой проблемы тем более очевидна, что в свете современных теорий, связанных с идеей адаптации организма человека к специфическим двигательным действиям, требуется разработка новых методик, позволяющих получить объективную информацию о процессах, происходящих в организме спортсмена.

Значительный вклад в расширение познаний об адаптации в условиях соревновательной деятельности внесен отечественными и зарубежными учеными, которые рассматривают спорт как уникальную сферу деятельности человека, в которой различные функциональные системы организма работают в режиме предельно возможных реакций.

Сложности контроля и оценки уровня специальной работоспособности в боксе связаны с его специфичностью. Эта специфичность состоит в том, что бокс - вид спорта, в котором действия спортсменов регламентируются следующими обстоятельствами:

1. Наличием в практике боксерского поединка угрозы нокаутирующего удара, который является одним из основных факторов, определяющих конечный результат боя.
2. Условиями, при которых под влиянием факторов внешнего и внутреннего воздействия, отличающихся от естественных (сгонка веса, сопротивление после пропущенного сильного удара в голову или туловище, психологическое давление со стороны противников, реакция болельщиков, регламент боя и многое другое), физическая деятельность может протекать в неадаптированном состоянии.
3. Боксер практически постоянно действует в условиях крайне малого, жесткого лимита времени, и, как правило, одно действие не приводит к окончательному снятию конфликтной ситуации, а только меняет ее и вызывает новую.
4. Организм боксера попадает в сложный, многообразный поток взаимоотношений между специфическими (присущими данному виду спорта) и неспецифическими (повседневными, привычными) факторами воздействия, в которых для достижения максимального спортивного результата должны преобладать, доминировать первые.
5. Победы в поединках равных по силам соперников, как и поражения, часто сопровождаются физической и психической усталостью, серьезными травмами, которые оказывают отрицательное воздействие на последующее выступление в турнире.

В этих условиях победу в турнире одерживает тот спортсмен, который имеет лучшие показатели фенотипической адаптации. При этом особое, главенствующее значение имеет адаптация механизмов энергообеспечения интенсивной мышечной работы, которые позволяют повысить эффективность боевых действий.

В специальной научно-методической литературе имеется целый ряд работ, направленных на оптимизацию подготовки боксеров за счет правильного планирования учебно-тренировочного процесса. В этих работах критериями для планирования учебно-тренировочного процесса являются в основном объем и интенсивность применяемых упражнений. Предпринимались попытки учета тренировочных нагрузок боксеров с помощью специальной шкалы тренировочных нагрузок, которая позволяет оценивать интенсивность тренировочного дня и микроцикла в баллах. Однако до настоящего времени в практике бокса отсутствовали педагогические методики, позволяющие получать объективную экспресс-информацию об уровне специальной работоспособности спортсменов в различных формах его специализированной деятельности в том числе и в индивидуальных уроках на «лапах».

Заключение.

Особую актуальность за последние годы приобрел этот вопрос в современном спорте в связи с исключительно высокими требованиями, предъявляемыми к организму спортсмена. Все это повышает необходимость в проведении специальных исследований, направленных на изучение специализированных нагрузок и путей по созданию более эффективной организации двигательных режимов спортсменов, обеспечивающих высокий уровень их специализированной работоспособности.

Несмотря на это, что в учебно-методической литературе имеется лишь отдельные, очень кратко изложенные высказывания авторов по этой проблеме.

Таким образом, многие авторы придавали большое значение регулированию нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий по боксу, в том числе в индивидуальных уроках на «лапах». Но несмотря на важность этой проблемы, она в специальной литературе по данному виду спорта освещена очень мало и требует специальных экспериментальных исследований ввиду множества неясных, спорных и нерешенных вопросов.

Тренеров, в частности, интересуют вопросы о возможно допустимых (предельных) и оптимальных нагрузках, о методах их чередования с интервалами отдыха. Им важно знать, сколько времени боксер может безошибочно выполнять боевые действия в индивидуальном уроке на «лапах», при каких условиях начинают проявляться признаки утомления и каковы их причины. Особо важное значение при этом приобретает умение тренера правильно распределить и дозировать тренировочную нагрузку на протяжении всего урока. Рационально построенный режим работы и отдыха позволит ученику успешно осваивать намеченный в уроке учебный материал, будет способствовать сохранению его работоспособности на высоком функциональном уровне в течении.

В результате выше сказанного можно сделать вывод, что методика индивидуального урока на «лапах» разрабатывалась специалистами бокса в следующих направлениях: в плане разбора важнейших теоретических положений; изложения учебного материала для действий ученика и тренера; систематизации методических приёмов и разработки тренерской техники. Данный анализ позволяет учесть и нерешенные проблемы

методики индивидуального урока на «лапах, обосновать постановку вопроса и задачи исследования.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII Летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм, которые состоятся в Париже (Франция) в 2024 году».

2. Постановление Президента Республики Узбекистан от 29 апреля 2021 года № ПК-5099 «О мерах по дальнейшему развитию бокса».

3. Указ Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года № ПФ-5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физического воспитания и спорта». www.lex.uz.

4. Указ Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 года № ПФ-4947 «О стратегии действий по дальнейшему развитию бокса в Республике Узбекистан». www.lex.uz.

5. Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. Автореф. дисс. д-ра пед.наук. -Т.2004. -56с.

6. Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис. ...канд.пед.наук - Т., 2002. – 132

7. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Каипов Б.У., Икрамов А.Х. «Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям». Ташкент, 2006, -49 с.

8. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. Ташкент – 2008-95-100 с.

9. Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика: учебник для общеобразовательных учреждений высшего профессионального образования / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2009. – 767 с.

10. Усмонов, М. К. (2021). Роль индивидуальных занятий на лапах в общей системе подготовки боксёров. *Fan-Sportga*, (5), 18-21.