

Совершенствование спортивного мастерства боксеров

Драгунов Д.Н.

Черниговский национальный технологический университет

Аннотация. В статье рассмотрен подход к тренировочному процессу боксеров. Проведен анализ качеств необходимых для развития спортивного мастерства спортсменов, занимающихся боксом.

Ключевые слова: бокс, сила, удар, координация, быстрота, спортсмен, тренировка, психология.

Бокс – мужественный и увлекательный вид спорта, являющийся одним из важнейших средств всестороннего физического развития и воспитания молодежи.

Повышение функциональных возможностей организма, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) происходит под влиянием оптимально повторяющихся и постепенно повышающихся требований к органам и системам, к двигательному аппарату спортсмена. На этом базируется, прежде всего, приобретение физической выносливости и улучшение волевых и психических качеств.

В процессе спортивной тренировки спортсменов достигает «натренированности», т.е. такого состояния, которое характеризуется повышенной работоспособностью в тех упражнениях, в которых он специализируется. Спортивная «натренированность» и уровень мастерства складываются из ряда компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовок. Все эти элементы тесно взаимосвязаны и влияют на уровень развития друг друга. Искусство тренера или тренерского коллектива является в том, чтобы правильно оценить способности боксера, найти способы и методику их развития [1].

Боксер, не обладающий необходимыми физическими качествами, не сможет в должной мере пользоваться техническими и тактическими средствами в бою. Необходимые физические качества боксера определяются [2]:

1. Высокой координацией движений.
2. Специальной выносливостью.
3. Быстротой реакции, выраженной в действиях ударами, приемах защит и в передвижении.
4. Физической силой.

Координация. Совершенствование высокой координации движений проводится с первых занятий, когда боксер овладевает механикой движения ударов, защитами, передвижениями, сочетая все это друг с другом. Механика движения боксера как самых простых, так и самых сложных совершенствуется

на каждом занятии в течение всей боксерской деятельности в виде упражнений «бой с тенью».

Быстрота. Боксер должен обладать быстротой действий, быстро наносить удары в открытые места противника, ранее чем тот успеет защититься. Самому же необходимо принять защиту прежде, чем удар противника достигнет цели. Из всех качеств боксера труднее развивается быстрота действий, так как это связано с быстротой реакции организма на раздражитель и с особенностью нервной системы. Умение мобилизовать себя для быстрого, точного и целенаправленного действия требует от боксера больших нервных усилий. Поэтому боксеры систематически должны развивать у себя быстроту действий

Сила. Боксер должен быть физически сильным. Сила имеет большое значение для удара. Для нанесения сильных и точных ударов мышцы всего тела должны быть хорошо развиты. Основными упражнениями, развивающими силу удара, являются упражнения на боксерском мешке. Развивать силу удара при помощи сильных мышечных напряжений в паре с партнером ни в коем случае нельзя.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением перед выходом на ринг, неуверенный в своих силах. Психология спорта изучает психологические особенности спортивной деятельности. При современных напряжениях на тренировках и соревнованиях вопросы изучения психики и методы психологической подготовки являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса. Без психологической подготовки во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если боксер хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он и при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи [3].

При психологической подготовке боксера на первый план выдвигаются его индивидуальные качества. Поэтому тренер должен быть достаточно эрудирован в области психологии, педагогики, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития. Что в свою очередь повысит спортивное мастерство спортсмена.

Важнейшими качествами являются волевые, а именно: инициативность, уверенность, смелость, стойкость, настойчивость, решительность. В малых формах воля проявляется в состязаниях среди новичков и боксеров младших разрядов. Со всей силой волевые качества проявляются на состязаниях боксеров высокого класса. Здесь из всех компонентов, определяющих мастерство боксера, воля имеет особое значение. Без инициативы, уверенности,

смелости и решительности нельзя использовать свои технические и тактические возможности. В то же время уверенность в своих силах может появиться на основе технического и физического превосходства. Волевые качества приобретаются на протяжении всей жизни человека. Что касается спорта, в частности бокса, то существует ряд приемов воспитания волевых качеств, необходимых боксеру.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что совершенствование спортивного мастерства боксера зависит от комплекса элементов, которые в совокупности дают результат.

Литература:

1. Федерация тхэквондо детское физкультурно-спортивное общество «Торнадо» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.smerch.org/kikboksing/21041>.
2. Романенко М. И. Мастерство боксера (основы совершенствования) / М. И. Романенко / Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ» Москва, 1960. – 48 с.
3. Точка бокса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://boxing-point.ru/psixologiya-i-podgotovka.html>

Информация об авторе:

Драгунов Дмитрий Николаевич –

преподаватель, мастер спорта Украины по боксу

Черниговский национальный технологический университет

Поступила в редакцию 25.12.2015 г.