

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У БОКСЕРІВ

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді.

Навчання і тренування в боксі слід розглядати як єдиний багаторічний процес, який потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів.

Під впливом занять з боксу розвиваються й удосконалюються не тільки рухові якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності: спритність, здатність зберігати стійку рівновагу, здатність до свавільного розслаблення м'язів, ритмічність, координованість), але і вегетативні функції (кровообіг, дихання, травлення), тобто, оживлення, посилення діяльності організму.

Навчально-тренувальний процес потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів: науковості навчання, зв'язку теорії з практикою, свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності, надійності і індивідуальності при підході до тих, хто займається при роботі в колективі.

Між методичними принципами навчання і тренувань існує тісний взаємозв'язок. Ні один із принципів не може бути реалізований, якщо ігноруються інші, так як вони відображають окремі сторони і закономірності одного і того ж навчально-тренувального процесу. Мистецтво викладача (тренера) полягає в раціональному поєднанні всіх педагогічних принципів в єдиному навчально-виховному процесі.

Ефективність навчально-тренувального процесу в багатьох випадках залежить від побудови занять. Не дивлячись на різну ціле направленість обумовлену віковими особливостями, технічною і тактичною підготовленістю тих, що займаються, періодом тренування та іншими чинниками, навчально-тренувальне заняття проводиться у відповідності з певними закономірностями, загальними для всіх видів спорту.

Практичні заняття в боксі поділяють на навчально-тренувальні і тренувальні.

Навчально-тренувальні заняття переважають при навчанні початківців і боксерів нижчих розрядів. На навчально-тренувальних заняттях боксери набувають нових навиків і вдосконалюють те, що напрацювали раніше.

Повтор рухів або дій вже є тренуванням. Поступове і якнайширше засвоєння технічних прийомів закріплюється в умовному і вільному бою. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для боксерів всіх

розрядів.

Викладач повинен послідовно вводить в кожне заняття нові вправи і дії, враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу для забезпечення спадковості в навчанні.

На тренувальних заняттях боксери вдосконалюють фізичні і психічні якості і техніко-тактичні навички. Навчально-тренувальні і тренувальні заняття проводяться як з групою, так й індивідуально.

Навчально-тренувальні і тренувальні заняття поділяються на три – підготовчу, основну і заключну – частини.

Підготовча частина заняття поділяється на фізіологічну розминку і освітню частину.

Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної і дихальної систем; в) підготовку опорно-рухового апарату до дій, які потребують значної м'язової напруги.

В заключній частині боксери вдосконалюють механіку рухів і дій без партнера, роблять вправи, що розвивають окремі групи м'язів, сидячи, лежачи, скачуть зі скакалкою, проводять легкий біг, який переходить в ходьбу, виконують дихальні вправи, вправи на розслаблення. Закінчувати заняття можна рухливими іграми.

Місце різних вправ в тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації боксера, його віку і цілеспрямованості заняття. Наприклад, на початку навчання вправи по вивченню техніки руху ударів і захисту включають в головну частину заняття. По мірі оволодіння складними діями вправи в механіці рухів по технічних прийомах використовують в підготовчій частині.

Рекомендуються наступні форми проведення занять: 1) групові заняття зі вдосконалення техніки, тактики і розвитку окремих фізичних якостей; групові заняття з загальної фізичної підготовки зі спеціальним напрямком; 3) комбіновані заняття; 4) заняття з бойової практики; 5) вправи ранкової гімнастики. Групові заняття є головною формою навчально-тренувального процесу. В залежності від теми заняття, умов і кваліфікації групи в занятті можуть бути відображені і деякі форми індивідуалізації. Але, як правило, для всієї групи визначається один напрямок у вивченні і вдосконаленні техніко-тактичних навичок, використовуються всі наявні засоби.

Індивідуалізоване тренування може проходити окремо або включатися у групові заняття. Якщо тренування проходить в групі, то боксеру дають індивідуальне завдання, якщо ж окремо, то боксеру виділяють спеціальний час для індивідуальної роботи.

Групові та індивідуальні заняття з загальної фізичної підготовки сприяють розвитку комплексу або окремих фізичних якостей, необхідних боксеру. Такі заняття можуть проводитись в залі або на свіжому повітрі. Комбіновані навчально-тренувальні заняття розвивають спеціальну

витривалість і вдосконалюють техніко-тактичні навички. Характерним для цих занять є спеціальний підбір вправ з визначеним режимом чергування навантаження.

Заняття з бойової практики проводяться один або два рази на тиждень і є наближеними до умов бою. Тренери заздалегідь призначають партнерів, боксери самостійно роблять розминку, подібну до тієї, яку вони застосовують перед двобоєм на змаганнях, і проводять вільний бій з одним або декількома партнерами. Боксер отримує практику ведення бою з різними за стилем і манерою партнерів. На такого типу заняттях боксери вдосконалюють різні прийоми, перевіряють свою технічну і тактичну готовність, ступінь розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасні правила боксу в роботі з дітьми і юнаками передбачають чотири факти: оздоровлення, фізичний розвиток, моральне виховання людини, досягнення високих спортивних результатів. Вирішення трьох перших задач є запорукою успішного вирішення четвертої.

Підліток – це людина з великим колом інтересів, романтик, який прагне до високих ідеалів, благородних вчинків, тому навчанням і вихованням молоді повинні займатись люди досвідчені, котрі добре знають психологію підлітків.

При навчанні і вихованні юнаків і підлітків тренер повинен враховувати як вікові, так і індивідуальні особливості кожного. Організм, який росте потребує відносно великої кількості кисню, ніж дорослий, тому заняття з юнаками потрібно проводити як можна частіше на свіжому повітрі, приймаючи ходьбу, біг, спортивні ігри, ходьбу на лижах, катання на ковзанах, вправи з партнером та ін.

Що стосується психологічних особливостей юнаків і підлітків, то вони відрізняються не тільки від таких у дорослих, але й залежать від вікової категорії. Психологічні процеси у підлітків проходять по-різному, в залежності від типу їх нервової системи. Одні юні боксери мобільні, проявляють ініціативу, швидко оволодівають технічними і тактичними діями, інші в цьому обмежені, ведуть бій одноманітно, пасивно, не проявляють великого прагнення до перемог, треті не враховують своїх помилок під час бою, погано реагують на поради і зауваження тренера, а при складних ситуаціях втрачають самоконтроль.

Підлітки і юнаки відрізняються великою уявою і можуть уявити майбутній бій. Ось чому важливо, щоб тренер розумно показував технічні прийоми, практикував спільне тренування з боксерами високого класу, влаштовував показові тренування, організовував відвідування змагань, в яких беруть участь добрі боксери, перегляд кінофільмів і телевізійних передач з відповідними коментарями.

Чим більший арсенал знань і вмінь боксера, тим швидше і точніше він запам'ятовує комплексні дії. На цьому етапі і слід будувати вивчення більшості спеціальних підготовчих вправ.

Для розвитку уважності у боксерів тренер повинен передусім

вимагати дисципліни при виконанні завдань, цікаво проводити заняття, кожний елемент представляти творчо, викликаючи до нього зацікавленість, вміти переконати учня в тому, що виконання завдання важливо для його подальшого вдосконалення спортивної майстерності, вчасно реагувати на його успіхи і помилки.

Дуже важливим є правильний вибір партнерів для спільного навчання, добре оснащений зал, емоційне, творче проведення занять. Правильне чергування навчальних боїв з сильнішими і слабшими партнерами допомагає виховувати волю молодого боксера. Враховуючи нестійкість вольових якостей в юнаків і підлітків, не слід пред'являти до них надто високі вимоги. Надмірні вимоги змушують боксера перенапружуватися, що веде до перевтоми.

Тривалість занять з боксу зростає, тривалість і кількість перерв стає меншою, ніж у підлітків. В заняття включають більше вправ на розвиток швидкості дій, швидкісної і силової витривалості. Збільшується кількість занять в тиждень, більше часу приділяється техніко-тактичній майстерності. Заняття повинні бути більш індивідуальні і цілеспрямовані.

Отже, основними розділами початкової підготовки молодого боксера є: 1) фізична підготовка; 2) спеціально-рухова підготовка; 3) технічна підготовка.