

УДК 796.015.1:796.83

DOI 10.35254/bsu/2024.68.14

*Орозбаков А. Д.
БГУ им. К.Карасаева,
кафедра физвоспитания,
заведующий*

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОКСЕ

Аннотация

В статье обсуждаются современные методы тренировки выносливости для молодых боксеров 18-20 лет. Современные методики тренировки выносливости в боксе активно используют интервальные тренировки, сочетая высокоинтенсивные упражнения с периодами отдыха. В статье также отмечается важность правильного питания, включая белки для восстановления мышц, углеводы для получения энергии и полезные жиры для общего здоровья. Физиологическая основа выносливости в боксе подразумевает адаптацию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также метаболических процессов. В статье обращено внимание на то, как важно не допускать распространенных тренировочных ошибок, а также акцентировано внимание на необходимости комплексного подхода к тренировке выносливости в боксе, охватывающего различные упражнения, планы тренировок, рекомендации по питанию, психологическую подготовку и отслеживание прогресса.

Ключевые слова: тренировка выносливости, спортивное питание, современные методы, ошибки в тренировке, психологическая подготовка, физиология выносливости, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, метаболизм комплексный подход, энергия здоровья.

*Орозбаков А. Д.
К.Карасаев атындагы БМУ
дене тарбия кафедрасы,
башчы*

БОКС БОЮНЧА ЧЫДАМДУУЛУККА ҮЙРӨТҮҮНҮН ЗАМАНБАП УСУЛДАРЫ

Кыскача мазмуну

Макалада 18-20 жаштагы боксчулар үчүн заманбап чыдамкайлыкты машыктыруу ыкмалары талкууланат. Боксто чыдамкайлыкты машыктыруунун заманбап техникалары жогорку интенсивдүү көнүгүүлөрдү эс алуу мезгилдери менен айкалыштырган интервалдык машыгууларды активдүү колдонушат. Бул макалада ошондой эле туура тамактануунун, анын ичинде булчуңдарды калыбына келтирүү үчүн протеиндердин, энергия алуу үчүн углеводдордун жана жалпы ден соолук үчүн пайдалуу майлардын мааниси белгиленет. Боксто чыдамкайлыктын физиологиялык негизи жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларынын, ошондой эле метаболиттердин процесстердин ыңгайлашуусун камтыйт. Бул макалада кеңири жайылган машыгуу каталарын болтурбоонун мааниси баса белгиленип, ар кандай көнүгүүлөрдү, машыгуу пландарын,

тамактануу боюнча сунуштарды, психологиялык даярдыкты жана прогресси көзөмөлдөөнү камтыган боксто чыдамкайлыкты машыктырууга комплекстүү мамиле кылуунун зарылдыгы баса белгиленет.

Түйүндүү сөздөр: чыдамкайлыкты машыктыруу, спорттук тамактануу, заманбап ыкмалар, машыгуудагы каталар, психологиялык даярдык, чыдамкайлыктын физиологиясы, жүрөк-кан тамыр системасы, дем алуу системасы, метаболизм, комплекстүү мамиле, ден-соолук энергиясы.

Orozbekov A.D.

BSU named after K.Karasaev

Head of the Department of Physical Education

MODERN METHODS OF ENDURANCE TRAINING IN BOXING

Abstract

This article discusses modern endurance training methods for boxers aged 18-20. Modern endurance training techniques in boxing actively use interval training, which combines high-intensity exercises with rest periods. This article also notes the importance of proper nutrition, including proteins for muscle recovery, carbohydrates for energy, and healthy fats for overall health. The physiological basis of endurance in boxing involves adaptation of the cardiovascular and respiratory systems, as well as metabolic processes. This article highlights the importance of avoiding common training mistakes and emphasizes the need for a comprehensive approach to endurance training in boxing, covering various exercises, training plans, nutritional recommendations, psychological preparation, and progress tracking.

Keywords: endurance training, sports nutrition, modern methods, training mistakes, psychological preparation, physiology of endurance, cardiovascular system, respiratory system, metabolism, comprehensive approach, health energy.

Бокс - один из популярных и увлекательных видов спорта, требующий от спортсменов высокой физической подготовки, техники и тактики. В течение последних лет тренировочные методики бокса существенно изменились, в большей степени благодаря новым научным исследованиям и технологическому прогрессу. Бокс, как вид спорта, непрерывно развивается, и современные тенденции в технике тренировок занимают важное место в достижении высоких спортивных показателей. В этой статье мы рассмотрим последние тенденции и эффективные стратегии в методиках тренировок выносливости в боксе, которые помогают спортсменам развивать технику, тактику, психологическую подготовку для достижения успеха на ринге.

Физическая подготовка, включающая в себя тренировку выносливости, силы и скорости, занимает важное место в тренировочном процессе боксера. Выносливость, как отмечают Ю.Д. Железняк и П.К. Петров, это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [1, с.164]. З.М. Хусяйнов расширяет это понятие, определяя выносливость как способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности [2, с. 25]. Это также способность организма человека сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости, как указывает

А. Фесенко, определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение [3, с.159]. Тренировка выносливости - составная часть тренировочного процесса боксера, благодаря которой спортсмен способен поддерживать высокий уровень активности в течение всего поединка. При подготовке выносливости в боксе активно применяются интервальные тренировки, в которых высокоинтенсивные упражнения чередуются с периодами отдыха.

Использование современных методов тренировки выносливости в боксе актуально для юношей в возрасте от 18 до 20 лет, так как способствует формированию физической подготовленности и спортивных результатов. Ключевые аспекты тренировочной программы, направленной на повышение выносливости у юных боксеров, включают в себя выполнение разнообразных аэробных и анаэробных упражнений, работу на силовую выносливость, технические аспекты подготовки, а также психологические аспекты, способствующие достижению успеха на ринге.

Занятия аэробными упражнениями, к которым относятся бег, плавание и езда на велосипеде, способствуют повышению общей выносливости и улучшению состояния сердечно-сосудистой системы. Анаэробные упражнения, включающие интервальные тренировки и высокоинтенсивные тренировки, позволяют развить силу и скорость. Силовые упражнения на выносливость включают упражнения с отягощениями и функциональный тренинг, направленные на повышение силы мышц и их способности работать в течение длительного времени.

К техническим аспектам тренировок относятся отработка техники ударов, защиты и тактики ведения боя. Психологические аспекты подразумевают работу над мотивацией, концентрацией, управлением стрессом и уверенностью в себе. Кроме того, важно обращать внимание на

рекомендации по питанию, для того чтобы обеспечить оптимальную физическую форму спортсменам этой возрастной категории. Корректное питание предполагает употребление белка для восстановления мышц, углеводов для получения энергии и полезных жиров для поддержания общего состояния здоровья. Также необходимо употреблять достаточное количество воды для поддержки гидратации».

В основе физиологической выносливости в боксе у юношей 18-20 лет заложены адаптации сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и обменных процессов. В процессе тренировок наблюдается улучшение работы сердца и легких, увеличение объема крови, улучшение кровотока, а также развитие митохондрий и увеличение количества капилляров в мышцах. Благодаря таким адаптационным процессам улучшается уровень потребления кислорода и усвоения питательных веществ мышцами, что в свою очередь способствует повышению выносливости у спортсменов этой возрастной группы.

Особенности проявления выносливости у спортсменов всегда уникальны. Эта уникальность обусловлена балансом в развитии биоэнергетических способностей, который формируется в процессе тренировок в выбранной спортивной дисциплине [4. с.31]. Имеется ряд практических методик тренировки выносливости в боксе. К ним относятся аэробные упражнения, такие как бег, прыжки со скакалкой, работа на беговой дорожке, использование велотренажеров. Также важны анаэробные тренировки, такие как спарринг, боксерские упражнения с мешком, прыжки со скакалкой и другие упражнения для развития силовой выносливости. Не менее эффективными приемами являются технические тренировки, которые помогают улучшить технику бокса и экономичность движений. Кроме того, важную роль в тренировочном процессе играет психологическая подготовка, способствующая

развитию стрессоустойчивости спортсменов и улучшению концентрации во время поединков.

Во время тренировок на выносливость рекомендуется не допускать следующие ошибки:

- Слишком быстрый темп тренировок, который способен привести к перенапряжению и травмам.

- Недостаточное внимание к восстановлению и отдыху после тренировки.

- Неправильная техника выполнения упражнений, которая может привести к травмам.

- Недостаточное внимание к правильному питанию и гидратации.

- Неумение учитывать индивидуальные особенности организма спортсмена.

- Недостаточное уделение внимания психологической подготовке и мотивации спортсмена.

Можно отслеживать динамику показателей выносливости спортсменов в ходе тренировок, только имея точные количественные данные о выполняемых нагрузках и о том, как распределяются различные тренировочные методы на разных этапах подготовки. До недавнего времени отсутствие точной информации о объемах используемых нагрузок значительно замедляло развитие современных методологических подходов во многих спортивных дисциплинах. Это во многом было связано с отсутствием унифицированной системы учета и контроля тренировочных нагрузок [5, с.18]. Для того чтобы отслеживать прогресс в тренировке выносливости, применяются различные методы. Например, регулярное выполнение тестов на выносливость, таких как тест на беговой дорожке или велоэргометре. Кроме того, полезно вести дневник тренировок, в котором необходимо отмечать результаты тренировок, степень усталости и общее самочувствие. Использование специальных приложений для мониторинга физических упражнений и физической

активности также позволит контролировать прогресс и достигать поставленных целей. Непрерывное отслеживание изменений показателей выносливости в процессе тренировки позволяет оценить эффективность применяемых тренировочных средств и выявить оптимальные варианты построения тренировки на основе изучения целевых функций, где приросты тренирующего показателя выносливости сопоставлены с объемами выполненных нагрузок разного воздействия [6].

Тренировки на выносливость по боксу для юношей 18-20 лет подразумевают различные упражнения, планы тренировок, соблюдение рекомендаций по питанию и другие аспекты, от которых зависит эффективность процесса тренировок.

Упражнения:

Такие аэробные упражнения, как бег, прыжки со скакалкой, беговая дорожка и велотренажеры, способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы и общей выносливости. А анаэробные тренировки, включая упражнения со спаррингом, боксерским мешком и скакалкой, позволяют развить силовую выносливость и улучшить боксерскую технику.

Планы тренировок:

Для оптимального развития выносливости применяется циклическая структура тренировочных программ, предусматривающая периоды интенсивных тренировок и восстановления.

Диетические рекомендации:

Важную роль в обеспечении энергией для тренировок и восстановления после них играет правильное питание, богатое белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами. Для эффективного тренинга на выносливость также важно соблюдать умеренное потребление жидкости, чтобы поддерживать организм в оптимальном состоянии.

Другие аспекты:

Немаловажную роль в достижении высоких результатов в тренировках на вы-

носливость играет и психологическая подготовка, направленная на мотивацию, концентрацию и управление стрессом. Систематический мониторинг прогресса, как с помощью тестов на выносливость, так и с помощью ведения дневника тренировок, способствует адаптации тренировочных программ к индивидуальным потребностям спортсмена.

Так, комплексный подход к тренировке выносливости в боксе для юношей 18-20 лет включает в себя разнообразные

упражнения, тренировочные планы, рекомендации по питанию, психологическую подготовку и отслеживание прогресса для достижения наилучших результатов. Для развития специальной выносливости у молодых боксеров необходим систематический и научно обоснованный подход. Главными факторами успеха являются индивидуализация тренировочного процесса, использование разнообразных методов и средств тренировки, а также постоянный контроль и адаптация нагрузок.

Литература

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 260 с.
2. Хусяйнов, З. М. Тренировка нокаутирующих ударов боксеров высокой квалификации [Текст] / З. М. Хусяйнов. – М.: МЭИ, 1995. – 72 с.
3. Фесенко, А. Физическая подготовка начинающего боксера [Текст] / А. Фесенко. – М.: МГИ, 1990. – 159 с.
4. Williams, L. R. T. The specificity of endurance training in performance // N.Z.J. of Health, Phys. Educat. Recreat. – 1972. – V. 5. – P. 31.
5. Годик, М. А. Спринт: методы контроля, проверка скоростных качеств, вопросы управления / М. А. Годик, А. Гончаренко // Легкая атлетика. – 1973. – № 9. – С. 36.
6. Сокунова, С. Ф. Тесты и критерии выносливости в теории и практике подготовки спортсменов высокой квалификации: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04 / С. Ф. Сокунова. – Санкт-Петербург, 2004.