

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. И. РАЗЗАКОВА**

Кафедра «Физическое воспитание»

**ТРЕНИРОВКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БОКСЕРОВ ПРИ
ПОДГОТОВКЕ К УНИВЕРСИАДАМ КР**

Методические указания

«Рассмотрено» на заседании кафедры «Физическое воспитание» Прот. № 13 от 29.06.2010 г	«Одобрено» Методическим советом факультета формационных технологии Прот. № 1 от 22.09.2010 г.
--	--

БИШКЕК – 2010

УДК 75.1

Составитель ст. преп. каф. ФВ ЧОЛАКОВ А.Б..

Тренировка и совершенствование спортивного мастерства боксеров при подготовке к Универсиадам КР. Методические указания / КГТУ им. Раззакова; сост. А.Б.Чолаков. – Б.: ИЦ «Техник»; - 2010. – 15 с.

Предложены результаты анализа подготовки студентов КГТУ к соревнованиям высокого уровня за последние несколько лет в процессе учебно-тренировочных занятий.

Предназначены для студентов КГТУ, занимающихся или желающих заниматься боксом – спортом сильных, смелых, выносливых и волевых.

Рецензент и.о. доцента кафедры ФВ

У. Уметбеков.

**Тренировка и совершенствование спортивного мастерства
боксеров при подготовке к Универсиадам КР
Методические указания**

Составитель **Чолаков А.Б.**

Редатор *Дмитриенко К.М.*

дение

История бокса берет свои истоки из глубокой древности - она насчитывает 5 тыс. лет

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

После распределения в группы специализации по боксу приходят студенты, желающие утвердить себя и отдающие все свое свободное время занятию боксом. С самого начала перед тренерами и преподавателями стоит задача: успешно подготовить спортсменов – разрядников, что и является настоящим стимулом активной исследовательской деятельности в специализации. Обучение и совершенствование в учебных группах спортивной специализации чаще проходят на фоне уже имеющихся технических приемов у студентов, что является фундаментом и основой их спортивного будущего.

Современный бокс характеризуется агрессивно – наступательной формой ведения поединка, физическая и психологическая выносливость спортсмена позволяет вести бой в высоком темпе.

Физическая подготовка издавна была важнейшей составной частью тренировочного процесса и, чтобы поднять физические возможности наших студентов, требуется значительно увеличить степень их общей и специальной выносливости.

При подготовке боксера не надо жалеть времени на физическое развитие. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Недооценка физической подготовки неизбежно приводит к «однобокому» развитию и к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста.

І. Кыргызскому боксу 80 лет

На современном этапе бокс за последние 10 лет претерпел большие изменения:

1. Поменялась форма боя: 4 раунда по 2 минуты;
2. Изменилась форма перчаток;
3. Судейство ведет подсчет количества точных ударов;
4. Возрос темп боя.

Большие изменения в боксе требуют, изменения методики подготовки боксеров в тренировочном цикле, а также улучшения материально – технической оснащенности в залах, т.е увеличение боксерских мешков, настенных по-

душек и другого тренажерного оборудования. Своими силами установлена одна настенная подушка, и лежак для подъема тяжести + штанга, установлена шарнирная штанга, закреплены висячие боксерские мешки, переоборудованы гимнастические штанги.

II. Планирование учебно-тренировочного процесса

На современном этапе при планировке учебно-тренировочного процесса необходимо решить задачи:

- I. Произвести качественный отбор боксеров среди студентов 1-х курсов;
- II. Подготовка и участие в соревнованиях любого масштаба;
- III. Выявление лучших боксеров среди учебных групп;
- IV. Подготовка сборной команды к Универсиаде.

Для осуществления 1-ой задачи в сентябре студенты 1 курса посещают занятия на стадионе университета. В течение месяца студенты проходят адаптацию, сдают контрольные нормативы (подтягивания на перекладине, прыжки с места и с разбега в длину, бег на 100 метров и кросс на 1000 метров), обязательно проходят медицинский осмотр, в анкете проставляется виза врача, заверенная печатью, где определяется группа (основная или специальная), в которой студент будет заниматься.

Далее тренеру – преподавателю необходимо больше внимания уделить общению со студентом для привлечения в секции по видам спорта, и здесь желательно распознать его склонности, а также физические данные для нашего вида спорта (бокс), т.е. координация движения, рост, вес.. Затем в учебных группах постепенно приступаем к непосредственным тренировкам: больше уделяем времени на физическую подготовку занимающихся и работаем непосредственно над «Школой бокса», далее проводим спарринги и классификационные соревнования с другими клубами. После таких проведенных мероприятий проводим отбор лучших ребят, а также комплектование сборной команды. Прошедших ребят готовим к другим соревнованиям. Тренировки проводятся во внеурочное время в зале бокса, совершенствуя индивидуальное мастерство ведения боя и улучшая общую и специальную физическую подготовку. Прошедших ребят готовим к другим соревнованиям. Они занимаются во внеурочное время в зале, совершенствуя индивидуальные манеры ведения боя и улучшая общую и специальную физическую подготовку.

Для улучшения специальной и общей, физической подготовленности больше внимания уделяем:

- кроссовой подготовке;
- спортивным играм;
- упражнениям на турниках, матах и т.д..

На начальной стадии подготовки необходимо заняться физической подготовкой боксера, используя многообразные средства и методы, улучшающие координирующее мышление. От «стойки боксера», ударов на месте, уклонов, передвижения в боевой стойке и т.д. постепенно переходим к обучению защита, атакам, контратакам, а также маневрированию и ведению боя.

Желательно подойти к главным соревнованиям вузов, чтобы каждый боксер принял участие в 4 – 5 соревнованиях к февралю. Далее планируем 1,5 – 2 месяца подготовку боксеров.

На базе ОФП и СФП, усвоенных боксерами ранее, постепенно увеличиваем нагрузку и интенсивность, т.е. каждую неделю доводим нагрузку до опреде-

ленного пика. Например, раундовый бег: 4 раза по 2 минуты доводим до 2 повторений. Вольные бои увеличиваем до 3 или 4.

Тренировочный процесс больше имеет волнообразный характер, через 2 недели обязательно проводим спарринг - бои между клубами, т.е. выявляем готовность боксеров в том или ином весе.

Чем острее конкуренция за место в команде, тем выше боеготовность этой команды. Планово увеличивая объем тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных возможностей боксеров, повышаем величину ЧСС от 150 – 180 ударов в минуту и свыше 180 ударов в минуту.

Тренировка включает в себя индивидуальную работу с тренером на лапах в течение 10 минут для корректировки удара, сложности боевых действий, быстроты и точности в ударах.

III. Непосредственное использование средств и методов по подготовке боксеров

Для улучшения специальной и общей физической подготовленности больше уделяем: направленности движения руки, точности попадания, быстроты нанесения удара, устойчивого положения и самостраховки защитными действиями от встречных ударов противника. В связи с тем, что у каждого боксера по-разному проявляются технические способности, основной формой учебного процесса является индивидуальный урок с тренером. При этом тренер пользуется тремя приемами обучения и тренировки: упражнениями в одиночных и групповых ударах на лапах; работой со студентами в роли партнера; непосредственным наблюдением только за одним боксером, когда тот тренируется с партнером или на снарядах.

Если боксер имеет недостатки (в движениях ударов, защитных действиях или маневренности), то в задании акцентируется внимание именно на их исправление и упражнения повторяются до тех пор, пока боксер не добьется правильного выполнения. Например, боксер при нанесении бокового удара правой в голову недостаточно заворачивает кулак и бьет запрещенной частью перчаток. В этом случае упражнения должны включать этот удар с разных дистанций и из разных положений. Или, боксер при подходе к противнику для атаки прямыми ударами подвергает свою голову встречным ударам ввиду прямолинейности движения. Ему надо выработать навыки небольших уклонов с ударами: при атаке прямым ударом левой делать небольшой уклон вправо, при атаке прямым ударом правой — уклон влево. Некоторые боксеры при поступательном движении вперед во время атаки теряют равновесие, им следует овладеть умением сохранять дистанцию, развивать устойчивость.

Отдельные удары или несколько последовательных ударов совершенствуют упражнения на снарядах, вначале по заданию тренера, затем по выбору самого боксера. Детали техники исправляют и улучшают сначала во время индивидуального урока, потом на общих занятиях и, наконец, применяют в учебной боевой практике.

Если боксер в основном пользуется небольшим набором любимых технических средств, то, естественно, это снижает его тактические возможности. Поэтому, наряду с совершенствованием любимых боевых приемов, надо систематически работать над улучшением других (как технических, так и тактических). Это дает возмож-

ность боксеру разнообразить формы ведения боя, расширять применение различных приемов.

Совершенствование тактики. Во время совершенствования тактического мастерства прежде всего ставятся задачи:

- овладеть наибольшим количеством вариантов тактических эпизодов с учетом своих технических и физических возможностей;
- изучить тактические приемы для борьбы с разными по стилю и манере противниками;
- разработать избранные варианты тактики;
- в предсоревновательной тренировке и в турнире смоделировать технику и тактику предстоящих противников.

Техника и тактика в боксе неразрывны. Каждое техническое действие применяется для решения тактического замысла. Прямой одиночный удар левой в голову тактически построен на сохранении дальней дистанции. Обманным движением опустить правую руку с тем, чтобы нанести в открывшуюся часть головы прямой или боковой удар левой, и т. д. Но боксер не осуществит своего тактического замысла, если не владеет необходимым арсеналом технических средств, например, не обладает скоростью приближения и умением внезапно действовать (противник сумеет маневрировать и будет наносить встречные прямые и боковые удары). Когда боксер плохо владеет защитными действиями от боковых ударов, он не сможет вести бой на средней дистанции, потому что уязвим с флангов.

Обучая боксера технике даже простых действий, одновременно надо объяснять ему различные варианты их тактического применения. Например, при изучении бокового удара правой в голову следует рассказать, в каких случаях пользоваться этим ударом, показать его применение в качестве атакующего и контратакующего ударов, дать практические задания в парной тренировке и далее в условиях боевой практики.

Боксер-разрядник должен решать задачи более сложного характера, чем новичок. В практике учебно-тренировочных занятий в течение одного раунда он может трижды менять тактику подхода к противнику, если хочет вести бой на ближней дистанции. Например, быстрый прямолинейный подход к противнику не принес успеха, не достиг боксер результата и при заходе с той стороны, в которую движется противник. Тогда надо попытаться завести противника в угол ринга.

Чаще всего боксер навязывает противнику форму боя, которой он хорошо владеет, или ту, которой хуже владеет противник. Может случиться так, что оба противника хорошо владеют, скажем, ближним боем. Тогда один из них, умеющий в равной степени вести бой на разных дистанциях и не имеющий в данном случае преимущества в ближнем бою, отрывается от противника и навязывает ему бой на дальней дистанции, в которой он может оказаться сильнее.

Применение разнообразной тактики в зависимости от сил и возможностей (своих и противника) составляет тактическое искусство, основанное на техническом разнообразии.

Основные формы совершенствования тактических действий — боевая практика и состязания.

Чтобы боксер смог получить практику применения боевых средств в различных тактических формах, надо подбирать для него партнеров разного стиля и манеры веде-

ния боя. В соответствии с техническим и тактическим умением партнера боксер должен ставить перед собой тактические задачи и добиваться их осуществления.

Особое внимание совершенствованию тактики боксеры высших разрядов уделяют на последнем этапе подготовки к турниру. На учебно-тренировочных сборах у каждого боксера есть возможность практиковаться на учебных спаррингах с разными по манере и тактического мастерства.

Совершенствование физических качеств. Задача совершенствования физических качеств включает:

- развитие специальной выносливости;
- совершенствование «взрывных действий»;
- развитие скоростно-силовых качеств реакции на действия противника;
- совершенствование специальной ловкости, основанной на высоком уровне координации, быстроте действий, свободе движений.

В боксерской деятельности эти качества неразрывно связаны между собой и влияют друг на друга. Вместе с тем одно из качеств, допустим, выносливость, может проявляться лучше, а, например, быстрота реакции может быть развита меньше и т. д.

Задача тренера — найти средства и методы развития отдельных сильных и, особенно, слабых физических качеств боксера. Для этой цели используются упражнения общеразвивающего характера, но главным образом, специализированные упражнения в парах и на снарядах. Надо всегда помнить, что на совершенствование спортивного мастерства очень влияет уровень психологической подготовки.

Совершенствование волевой подготовки. Волевая подготовка проявляется не только во время поединка, но и при выполнении упражнений, связанных с деятельностью боксера, и соблюдении режима тренировки, режимов питания и водно-солевого. Большие тренировочные нагрузки (как по объему, так и по интенсивности) требуют волевых напряжений. В подготовительном периоде, по мере приближения к турниру, у большинства боксеров увеличивается нервное напряжение: ответственность за результат, ожидание сильных противников и др. В этих случаях нужны высокие волевые качества для того, чтобы саморегулировать эмоции. Волевые качества укрепляются уверенностью боксера в успехе, правильным регулированием тренировочных нагрузок, подбором партнеров для учебных произвольных боев, объективной самооценкой, оптимальным сочетанием тренировки и отдыха, созданием условий для проявления положительных эмоций.

Искусство тренера заключается в том, чтобы найти связь между отдельными компонентами мастерства боксера, определить, в какой мере фактор технический влияет на развитие тактического, а технико-тактический уровень — на волевые качества. Поэтому наиболее эффективно проходит совершенствование спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах, где работает коллектив опытных тренеров, много боксеров высокого класса и разного стиля, созданы благоприятные условия для реализации планов тренировки.

IV. Тренировка и совершенствование спортивного мастерства



Спортивная тренировка — это управляемый педагогический процесс овладения спортивным мастерством и его совершенствования. Спортивную тренировку следует рассматривать как единый круглогодичный, многолетний процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей организма.

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 подготовленности и улучшение волевых и психических качеств. В процессе спортивной тренировки спортсмен достигает тренированности, т.е. такого состояния, которое характеризуется повышенной работоспособностью в тех упражнениях, в которых он специализируется.

Спортивная тренированность 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 (если это на сборе) заключается в том, чтобы правильно оценить способности боксера, найти способы и методику их развития.

Совершенствование техники. Совершенствование техники предусматривает:

- а) расширение арсенала технических средств ведения боя с противниками разного стиля;
- б) совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов;
- в) устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения быстроты движений.

Некоторым боксерам больше удается атака, чем контратака, другие плохо владеют защитой от одного из ударов, например, от бокового, и т. д. Опытный тренер сразу заметит эти недостатки. Но дело не только в исправлении недостатков; важно найти у боксера хорошие качества, выделить удачно применяемые приемы и умело их развивать и совершенствовать. Эффект от удара во время атаки и контратаки зависит от правильно рассчитанной дистанции, сочетания поступательного движения вперед, в стороны или назад с поворотом.

Психологическая подготовка боксера



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 ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обуславливающих ее связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

Особенностью психологической подготовки в единоборстве являются:

- ответственность перед коллективом за личные действия;
- большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
- сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
- сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком боксере можно сказать, что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Как известно, предметом психологии являются:

- а) психические процессы;
- б) психологические черты личности;
- в) психологические особенности человеческой деятельности.

К психическим процессам относят: ощущение, восприятие, воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д.

К психологическим чертам личности - направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека.

К психологическим особенностям деятельности - особенности восприятия, мышления, соображения и других психических процессов, связанные с определенным родом работы (например, творчества).

Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности, в единоборстве.

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,

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. Не надо забывать, что боксер в турнире, который длится до 12 дней, проводит три-четыре боя и должен быть психологически готов к каждому из них.

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.

В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа — этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: коммуникабельности, толерантности, разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, возникших перед предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою; приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к предстоящему.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, готовности отдать все силы для достижения лучших результатов в соревнованиях.

V. Техническая оснащенность

Современный зал бокса оснащен: женской и мужской раздевалками, душем с горячей и холодной водой, различными видами гантелей, брусом, тур-

ником, грушами, мячами разного вида, скакалками, матами, зеркальной стеной. Но это еще не идеальный зал.

VI. Достигнутые результаты

В период с 2005 по 2010 гг. наши боксеры достигли немалых успехов, и ими можно гордиться. Вот лишь некоторые из побед наших спортсменов.

Универсиада КР – 2006

В Универсиаде КР - 2006 команда КГТУ им. И. Разакова по боксу заняла 4 место и набрали 28,5 очков, в команде из 11 боксеров было 2 – КМС, 5 – I разрядников, 4 – II разрядков.

I место

1. Тюлялиев Жакшылык – в весе 91 кг

II место

1. Беков Темир – в весе 51 кг
2. Рысалиев Дастан – 81 кг

III место

1. Сыдыков Данияр – 69 кг
2. Бетенов Эрмек – 75 кг
3. Темиркулов Калыс – 81 кг

Универсиада КР – 2007

В Универсиаде КР - 2007 команда КГТУ им. И. Разакова по боксу заняла 4 место, набрав 27 очков. В команде из 11 боксеров участвовало: МС – 1, КМС – 1, I р.- 7, II р. – 2

II место

1. Беков Темир – 51 кг
2. Кылычбек уулу Марат – 54 кг
3. Темиркулов Калыс – 81 кг
4. Тюлялиев Жакшылык – +91 кг

III место

1. Токторов Канат – 48 кг

Универсиада КР – 2008

В Универсиаде КР - 2008 команда КГТУ им. И. Разакова по боксу заняла 4 место, набрав 52 очка. В команде из 11 боксеров участвовало: МС – 1, КМС – 5, I р. – 5.

I место

1. Талантбек уулу Ислам – 51 кг

II место

1. Тюлялиев Жакшылык – +91 кг

III место

1. Егенбердиев Канат – 57 кг
2. Полищук Александр – 91 кг

Универсиада КР – 2010

В Универсиаде КР - 2009 команда КГТУ им. И. Разакова по боксу заняла 2 место. В команде из 14 боксеров участвовали: МС – 1, КМС – 3, I р. – 8, II р. – 2.

I место

- 1 Тюлялиев Жакшылык - +91 кг

II место

1. Балбак уулу Урмат – 48 кг
2. Егенбердиев Канат – 57 кг
3. Абдикеримов Искен – 60 кг

III место

1. Тентиев Урмат – 64 кг
2. Маркаев Адис – 64 кг
3. Жумадил уулу Чынгыз – 69 кг
4. Юлдашев Дастан – 75 кг

Открытое Первенство КГАФКАиС – 2008 (9.12– 13. 12)

I место

1. Эшенгазиева Анара – в весе 54 кг
2. Баялиева Альбина – 60 кг – 2 боя
3. Абдуллаев Хуршид – 48 кг – 1 бой
4. Маркаев Адис – 64 кг – 5 боев
5. Абдикеримов Искендер – 60 кг – 5 боев

II место

1. Чукобеков Адилет – 54 кг – 4 боя

III место

1. Егембердиев Канат – 60 кг – 4 боя
2. Ибраимов Акмаль – 51 кг – 2 боя

Подводя итоги этих соревнований, можно отметить, что с каждым годом уровень качественного состава нашей команды возрастает, благодаря тому, что участие в соревнованиях различного уровня дает возможность пополнять команду лучшими бойцами.

Первенство Чуйской области

среди юношей 1994-1995 г.р.

I место

1. Темиралы у. Адилет – 57 кг – 3 боя

2. Кылычбек у. Алманбет – 81 кг – 2 боя

III место

1. Эрик у. Максат – 57 кг – 1 бой

2. Кожомуратов Бекзат – 54 кг – 1 бой

Чемпионат Чуйской области

среди женщин

II место

1. Эшенгазиева Анара – 54 кг – 1 бой

2. Баялиева Альбина – 60 кг – 2 боя

**Участники открытого первенства г. Бишкек
среди юношей 1994-1995 г.р. (20 марта 2010 г.)**

II место

1. Тентиев Кайрат – 81 кг – 1 бой

III место

1. Нурдин у. Азамат – 48 кг – 2 боя

2. Абдулбакыт у. Нурсейт – 60 кг – 2 боя

3. Талаваев Алишер – 70 кг – 1 бой

4. Кылычбек у. Алманбет – 90 кг – 1 бой

Открытый турнир по боксу памяти героя Советского Союза Н.Н. Белашова (РК, с. Кордай)

I место

1. Кылычбек уулу Алманбет

Открытый турнир г. Бишкек среди юношей 1993-1994 г.р.

I место

1. Тентиев Кайрат

Но и на этом наши боксеры не останавливаются.

Анализируя результаты 4-х годичного цикла подготовки сборной команды КГТУ им. И. Раззакова по боксу, можно сказать, что состав команды постоянно обновляется другими не менее сильными боксерами.

Большим недостатком в подготовке команды боксеров является отсутствие ринга, боксеры даже с хорошей профессиональной подготовкой на ринге чувствуют «скованность».

В 2010 году наша команда подошла с хорошей подготовленностью и стабильностью, в выступлении команда заняла 2 место, уступив команде КГУСТА, весь состав сборной команды в весовых категориях 51 кг, 54 кг.

При подготовке команды были использованы следующие средства:

а) общая физическая подготовка:

- кроссы 5 км - 10 км в неделю 2 раза;
- работа в парах с различными элементами.

б) специальная физическая подготовка :

- раундовые бега: стартовые отрезки по 200 метров (5 подходов);
- работа на боксерских мешках.

в) скоростные отрезки по 15 сек на боксерском мешке:

- 8 ускорений;
- 10 ускорений;
- бой с тенью с тяжестью (гантели по 200 г);

г) выпрыгивание вверх с ударами вперед;

д) вращение тазобедренного сустава в прыжке;

е) прыжки в высоту с подтягиванием;

ж) прыжки вверх с 3 хлопками ног друг об друга от 3 раз до 5 раз;

з) взрывная работа: 15 ударов прямых и снизу с фронтальной стойки по ???

и) Отжимание с хлопками в упоре лежа.

Использование такого масштаба упражнений в ОФП и СФП боксеров в форме и выполнении в предсоревновательном и соревновательном этапах подготовки дает возможность спортсменам улучшить готовность к соревнованиям.

VII. Выводы и практические рекомендации

!!!Хорошим мобилизующим средством является тренировка, которую надо обязательно проводить ежедневно, даже в день соревнований. В зависимости от самочувствия, плана соревнований подбираются упражнения и их интенсивность. Как правило, они должны быть отвлеченного характера, без больших физических напряжений (упражнения на снарядах, легкий имитационный бой с партнером, бой с тенью и т.д.).

Будущий успех зачастую зависит от того, как ведет себя тренер после неудачного выступления своего боксера или команды в целом. Поражение для многих спортсменов – серьезная моральная травма, большое душевное потрясение. Это относится особенно к тем спортсменам, которые сделали все, что было в их силах, чтобы выиграть бой. Случайно совершенная техническая или тактическая оплошность, сильный удар, после которого тяжело оправиться до конца боя, ведет к поражению. Тренер должен понимать их моральное состояние, нацелить на будущее выступление и извлечь положительные уроки из поражения. Кроме пользы боксеру, этим он повысит свой авторитет в глазах спортсменов, вызовет уважение, доверие к себе.

Литература

1. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. М., 1985.
2. Дегтярев И.П. Бокс: учебное пособие. – М.: ФиС, 1990.
3. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 2000.
4. Ширяев А.Г. Знакомьтесь, бокс. М., 2001.

