

ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ ДЛЯ БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ АПК

В.И. Мацкело, преподаватель, С.М. Смольский, к.б.н., доцент
*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Бокс – мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи.

Значительное место в тренировочном процессе боксеров занимает физическая подготовка, которая характеризуется возможностями функциональных систем организма, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность. Она подразумевает укрепление здоровья спортсмена при постоянном развитии и совершенствовании его силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

В свою очередь высокий уровень развития физических качеств оказывает положительное влияние на технико-тактическую подготовку боксеров высокой квалификации. Физическая подготовка является основой для формирования двигательной деятельности спортсмена, а технико-тактическая подготовка – средством реализации его физических возможностей [1, 3].

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и другие [1, 3].

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к

высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент [2].

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т.е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста – высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Большинство учреждений высшего образования страны культивируют и развивают этот вид спорта, так как он формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы личности в начале его творческого пути становления как человека, специалиста.

Список использованной литературы

1. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 272 с.
2. Проблемы специальной физической подготовки в боксе. Стороны подготовленности спортсмена и их совершенствование: методические рекомендации/ В.В. Титов. – Могилев: МГУ, 2008. – 60 с.
3. Физическая подготовка боксера: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101.65 «Физ. культура и спорт» и направлению подготовки метод. советом Ин-та спорта и физ. воспитания ФГБОУ ВПО «РГУФК СМиТ». – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.