

ТИПОВЫЕ МЕТОДЫ ДОЗИРОВАНИЯ НАГРУЗОК И ОТДЫХА В РАБОТЕ БОКСЁРОВ НА «ЛАПАХ»

М.Қ.Усмонов

*Старший преподаватель
Факультет физической культуры
Термезский государственный университет
г. Термез, улица "Баркамол Авлод" 43
Email: usmanov.mansur1978@gmail.com*

Актуальность

Соревновательная деятельность спортсменов в единоборствах и, в частности, в боксе имеет вероятностный или конфликтный характер, а применение средств ведения поединков происходит в жестком лимите времени, усложняя реализацию тактических решений [2,5]. Вместе с тем, в научной и методической литературе по боксу до настоящего времени нет объективных данных о методах дозирования нагрузки и отдыха в работе на «лапах», которые представляют определенный интерес для тренеров, специализирующихся в области подготовки резервов и ориентированных к высшим достижениям. Следовательно, получение научной информации о методах дозирования нагрузки и отдыха в работе на «лапах», а также характеристиках ее взаимосвязей с условиями ведения поединков и выполнения специальных упражнений позволит оптимизировать методику подготовки квалифицированных боксёров при решении педагогических задач совершенствования боевых приемов и действий.

Целью исследования явилось: выявление оптимальных режимов чередования нагрузок и отдыха в работе на «лапах» в боксе. Для достижения цели исследования была поставлена следующая

Задача: определить типовые режимы дозировки тренировочных нагрузок и отдыха квалифицированных боксёров в работе на «лапах».

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы,

педагогические наблюдения, хронометраж, монитор сердечного ритма «Polar», методы математической статистики.

Исследования проводились на предсоревновательном этапе подготовки к Чемпионату республики 2021 года. В исследованиях принимали участие 8 квалифицированных спортсменов, членов сборной команды Сурхандарьинской области по боксу, имеющих звание МС и КМС и ведущие тренеры узбекского бокса.

Применение боксёрских лап отмечается вариативностью: от отработки быстрых одиночных ударов до работы сериями с отработкой защитных действий, что способствует потенциалу данного вида снаряжения [1,3,4],

Анализ содержания тренировок на «лапах» квалифицированных боксёров в отдельных дозах работы выявил следующую закономерность: количество наступательных действий колеблется от 25 до 35%, оборонительных – от 65 до 75%. При этом интерес представляет сравнительный анализ количества наступательных и оборонительных действий в отдельные дозы работы по весовым категориям, которые составлены на основе средних арифметических данных:

Весовые категории	Дозировка работы	Действия наступления	Действия обороны
Легковесы	Малая	8	26
	Средняя	12	36
	Большая	16	44
Средневесы	Малая	16	32
	Средняя	20	54
	Большая	22	62
Тяжеловесы	Малая	15	40
	Средняя	18	60
	Большая	20	80

На основании проведенных исследований и полученных данных, нами сделана попытка сгруппировать работу на «лапах» по различным режимам работы и отдыха боксёров в процессе их деятельности. В частности, работа на «лапах» была разбита на три основные группы (режимы).

1. Режим почти непрерывной работы. Такая работа на «лапах» проводится с большой плотностью рабочего (активного) времени и интенсивности двигательной деятельности, где боксёр преимущественно работает на предельном напряжении. В этих случаях, дозы непрерывной работы сочетаются лишь с микро паузами отдыха, создаваемыми за счет объяснений и постановки новых заданий. Длительность таких работ на «лапах» в среднем колеблется от 18 до 20 мин. Наивысшая частота сердечных сокращений, при таком режиме работы, составляла 170-182 и более ударов в минуту, а наименьшая (в паузах отдыха) 130-140 уд/мин. В данных работах на «лапах» нами наблюдалось значительное количество самопроизвольно возникающих со стороны ученика микро пауз, частота и длительность которых возрастала к концу урока. Такое поведение спортсмена следует рассматривать, как результат наступающего утомления, связанного со снижением его работоспособности. Указанный режим проведения работы на «лапах» может иметь место, когда основной задачей ставится развитие специальной выносливости боксёра. У отдельных же тренеров, такое построение занятия превращается в шаблон и носит постоянный, раз и навсегда установившийся характер, что отрицательно сказывается на уровне тренированности спортсмена и состоянии его здоровья. Если количество всех проанализированных нами уроков взять за 100 %, то число уроков с данным режимом работы составит 27%.

2. Режим прерывисто-вариативной работы. При таком режиме работа на «лапах» состоит из двух, а иногда и трех

самостоятельных частей, но связанных между собой едиными задачами. Длительность каждой такой части колеблется в среднем от 7-ми до 10-ти мин., с перерывами между ними до 2-3 мин. и более. Отдельные дозы непрерывной работы в этих частях, делятся в среднем от 1-й до 2-х мин., перемежаясь с короткими паузами отдыха (от 10 сек. до 30 сек мин). По имеющимся у нас данным, частота пульса в таких уроках имеет следующий диапазон колебаний: в процессе работы – от 140 до 160 уд/мин; в паузах отдыха – от 96 до 126 уд/мин. Такое построение работы на «лапах» применяется иногда в предсоревновательном периоде, с целью подготовки организма спортсмена к специфическим условиям работы в соревнованиях, где интенсивная двигательная и нервно-эмоциональная деятельность боксёра в процессе боев, постоянно сочетается с относительно длительными интервалами отдыха между ними. Данный способ проведения работы на «лапах» не нашел еще широкого применения в практической деятельности тренеров и составляет 12% от всех зафиксированных нами уроков.

3. Р е ж и м п р е р ы в и с т о - п о в т о р н о й р а б о т ы. В данной работе на «лапах» небольшие дозы непрерывной работы (от 1-ой до 3-х мин. каждая) чередуются с короткими паузами отдыха (от 30 сек. до 45 сек). При этом выявлено, что прерывисто–повторный режим проведения работы на «лапах», является наиболее типичным для большинства отечественных тренеров (61%).

Все приведенные выше данные (на основе обобщения опыта передовой практики и собственных исследований) свидетельствуют о большой вариативности применяемых в работе на «лапах» режимов работы и отдыха спортсменов и даваемых в них тренировочных нагрузок.

Список литературы

1. Агеев Н.Ф. Боксёрские лапы и их использование в процессе подготовки спортсменов-боксёров: методические рекомендации – Н. Новгород: ННГАСУ, 2015. – 37с. <http://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/860771.pdf>
2. Боксёрский клуб Александра Морозова <https://www.boxing78.ru/rabota-na-lapah/>
3. Жумсаков Р.Д. Дополнительная предпрофессиональная программа «Бокс», г. Новочебоксарск, 2017.
4. Как правильно отрабатывать удары на лапах. Методическое пособие по боксу "работа на лапах". Теория тренировки на боксёрских лапах. [Электронный ресурс].
5. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.
6. Xalmuxamedov, R. D., Maxmudova, M. M., & Usmonov, M. Q. (2021). Specific features of the use of uzbek martial art methods and methods in physical education classes of higher educational institutions int. j. of adv. res. 9 (jan). 1166-1170](issn 2320-5407).
7. Mansur, U. (2019). role and place of individual lessons in the general boxing training system Int. J. of Adv. Res, 7, 955-958.
8. Усмонов, М. К., & Турдиев, А. Г. (2018). Боксчининг рухий жараёнининг ривожланишини хусусиятлари. In *Молодой исследователь: вызовы и перспективы* (pp. 353-357).
9. Mansur, U. (2022). Determination of the ability of boxers to work through pulse oximeter and chronometry during boxing. *Modern Journal of Social Sciences and Humanities*, 4, 230-232.