

УДК 37

Медико-педагогический контроль занятий по боксу в высших учебных заведениях

Абдуллин Артур Ришатович

Старший преподаватель кафедры специальной подготовки,
Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации,
450103, Российская Федерация, Уфа, ул. Муксинова, 2;
e-mail: our.salavat@yandex.ru

Аннотация

Автором статьи рассматривается вопрос о поддержке учебно-тренировочного процесса студентов-боксеров в высших учебных заведениях МВД России с учетом их психологической и физической нагрузки. В данной работе предлагается использование индивидуальных средств боевой подготовки начинающих боксеров. Описывается медико-педагогический контроль занятия по боксу. Показано, что методологическая и медико-биологическая поддержка учебного процесса в обучении студентов-боксеров включает в себя разработку учебного процесса, адаптированного к календарю занятий физического воспитания высших учебных заведений, при сохранении индивидуального здоровья студентов. Системная подготовка тренера к нагрузкам студентов-боксеров это не только правильно подготовленные занятия, но и грамотно проведенный процесс обучения, который представляет собой комплекс элементов системы боксеров.

Для цитирования в научных изданиях

Абдуллин А.Р. Медико-педагогический контроль занятий по боксу в высших учебных заведениях // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 5А. С. 589-594.

Ключевые слова

Программа обучения боксу, учебно-тренировочный процесс студентов боксеров, методика обучения.

Введение

На сегодняшний день существующие программы и методики обучения боксеров для достижения высоких спортивных результатов в стенах учебных заведений не содержат больших по объему и чрезвычайно интенсивных программ обучения. Предлагаемые планы обучения превышают возможности среднего боксера-любителя, который обучается в высшем учебном заведении системы МВД России. После этих программ может произойти перетренированность спортсмена в лучшем случае или в худшем случае - полное нарушение адаптации. И результат один - отсутствие прогресса на протяжении многих лет. Повышение тренировочной нагрузки оказывают значительное влияние на функциональное состояние наиболее важных систем организма. В боксерском поединке требования все больше и больше предъявляются функциям дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Чтобы избежать негативного воздействия возможной усталости или перетренированности, нужно регулярно проводить обзор состояния спортсменов до и после тренировки. Чтобы грамотно подготовить спортсмена не только для значительных физических усилий, но и для значительного нервного стресса, необходимо вывести критерий для определения адекватности тренировочной нагрузки спортсмена. Таким является индекс эффективности кровообращения (ИЭК), определяемый как отношение коэффициента пульсового давления на частоту сердечных сокращений.

Основная часть

Измерение и дальнейшее исследование ИЭК является объективным фактором в технологии здравоохранения учебного процесса. Этот показатель является чисто индивидуальным. Сокращение ИЭК менее 0,3 приводит к дистрофическим изменениям сердечной мышцы, перетренированности.

В связи с тем, что тренировки связаны с огромными затратами психических, психологических и физических сил, нужно обеспечить спортсмену тренировку, учитывая следующее:

- 1) систематическое увеличение физических усилий, обеспечивающих последующее гипертрофическое восстановление;
- 2) устранение тренировочной перегрузки;
- 3) адекватное питание;
- 4) восстановительные меры (в том числе медикаментозными препаратами, не включёнными в перечень допингов).¹

Работа со спарринг партнерами развивает чувство дистанции, парные упражнения способствуют развитию мобильности и стабильности во время активной деятельности. Тем не менее, действия контратаки не могут быть выполнены с самыми серьезными ударами в регулярном обучении, так как это увеличивает время обучения для студентов-боксеров. Предложены модифицированные боксерские снаряды: «груша» тренажер для начинающих боксеров.

Спортивный бокс-тренажер «груша» состоит из пробивного мешка и двух круглых впадин, разделенных разной высотой снаряда, и рекомендуется для обучения начинающих боксеров.

¹ Буранбаев Р. А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Научный журнал "Доклады Башкирского университета", 2018. Т. 3, № 3. С. 356-360.

Кольцевая впадина позволяет отработать акцентированный удар на среднем и близком расстоянии (расстояние согнутой в локте ручки). Мешок позволяет чувствовать качество удара. Позволяет сконцентрироваться и поймать момент для правильного удара.

С помощью этого тренажера решается задача боевой подготовки. Поскольку этот снаряд имеет опорную часть, он имеет ряд преимуществ:

- обучают новичку нокауту технического боксера на средних и близких расстояниях и акцентируют удары двух высоких (головных) и нижних (солнечного сплетения, печени) этажам (отмеченный тренером отмеченный перкуSSIONный пункт и учитывая задачу наносить удары на него);

- назначенный динамический тренажёр позволяет тренировать спортивную защитную силу и метод удара для движущейся цели;

- существует возможность обучения на разных расстояниях: коротких, средних и длинных, с его использованием попадает в серию (боксер должен уметь сражаться с каждым, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой ситуации).

Боксерский тренажер для новичков-боксеров, напоминающий контуры человеческого тела, в манекене, обозначенном аналогией с перфорированными мешками на потолке. Моделирование «руки» позволяет изменить дистанцию боя с манекеном. Манекены для борьбы могут почти полностью заменить соперника. На нем можно отрабатывать приемы. Эта модель также имеет преимущества:

- с техникой шока создается ощущение дистанции для начинающего боксера;

- назначенный динамический симулятор позволяет тренировать спортивную защитную силу и метод удара для движущейся цели;

- имитирует бой с боксером в правой ноге и левой ноге;

- существует возможность обучения на разных расстояниях: вблизи, средних и дальних;

Начинающие боксеры обучаются приближаться к экстремальному среднему расстоянию к противнику. Данные модели с предлагаемыми методами их использования техники бокса позволяют студентам обучать боксеров за более короткое время. Во время обучения и подготовки спортсмена к соревнованиям необходимо узнать, справляется ли он с увеличенной нагрузкой, физически и умственно с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его теле. Только мониторинг результатов и анализ содержания обучения продолжают предоставлять информационные данные, на основе которых принято решение о поправке, изменениях в процессе обучения.

Без сомнения, увеличение интенсивности, процесс формирования тяжести и жесткости с последующим восстановлением тела - это двойной процесс. Поэтому ясно, что усиление спортивной тренировки невозможно без оптимизации процесса восстановления. В классической форме мер по реабилитации представляет собой набор образовательных, психологических и биомедицинских мер, направленных на преодоление умственных и физических усилий, которые спортсмен проводит на тренировках и соревнованиях. Педагогические средства требуют оптимального планирования учебного процесса. Это включает в себя определение объема, интенсивности и частоты тренировочных нагрузок, а также коэффициента работы/отдыха. Кроме того, изменчивость обучения имеет большое значение. Образовательные инструменты также включают использование различных форм досуга, переход от одной работы к другой, общую организацию диеты боксера. Педагогические средства являются основными, поскольку они обычно определяют рациональность построения процесса формирования. Психологические - сложные методы, формирующие стабильный мотивационный конструктивный подход к

учебному процессу, положительное психологическое отношение. Следует избегать негативных психологических установок и явлений нервного напряжения или истощения, которые обязательно возникают во время интенсивного обучения. Медицинские и биологические средства восстановления включают хорошее питание и обогащение, использование фармакологических средств, спортивный массаж, физиотерапию, гидропроцедуры и спа-процедуры. Выбор этих препаратов и их сочетание выполняются врачом и тренером в зависимости от характера и степени предыдущего напряжения или тренировочного цикла, усталости, индивидуальных характеристик спортсмена.²

Техника обучения, проводимая в данной работе с боксерами, определяется объемом и интенсивностью напряжения, последовательностью упражнений, интервалами отдыха, характером вводной и конечной частей. Это также учитывает степень усталости студента после учебного дня. При выборе средств и методов, конечно, определяется первичная нагрузка на мышечные группы или функции организма и т. д. Для проведения медицинской и образовательной проверки необходимо регистрировать нагрузки (их продолжительность, интенсивность, интервалы) во время работы спортсмена. Сравнивая эти данные с объективными показателями, характеризующими реакцию тела боксера на нагрузку и ход процесса восстановления, мы можем судить о рациональности принятой методологии и предпринимать шаги для устранения выявленных недостатков³.

Заключение

Таким образом, методологическая и медико-биологическая поддержка учебного процесса в обучении студентов-боксеров включает в себя разработку учебного процесса, адаптированного к календарю занятий физического воспитания высших учебных заведений, при сохранении индивидуального здоровья студентов. Хорошая подготовка тренера к нагрузкам студентов-боксеров это не только правильно подготовленные занятия, но и грамотно проведенный процесс обучения, который представляет собой комплекс элементов системы боксеров.

Библиография

1. Еремеев В. Ю., Карташев Н. И. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности обучающихся классических ВУЗов. Научный журнал "Доклады Башкирского университета", 2018. Т. 3, № 3. С. 340-345.
2. Буранбаев Р. А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Научный журнал "Доклады Башкирского университета", 2018. Т. 3, № 3. С. 356-360.
3. Ванчиков В. Ц. Управление слоем трения в технологических процессах: монография. Иркутск, 2006. 168 с.
4. Гаськов А.В., Аглеев В.Ф. Технология планирования тренировочного процесса в боксе. Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2011. 137 с.
5. Зантарая, Г.О. Манекены для борьбы / Г.О. Зантарая. – М.: «Бойко-Спорт» все для бокса и единоборства, 2004.
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2002. 192 с.
7. Abernethy B., Wood J. M. Do generalized visual training programmes for sport really work? An experimental investigation //Journal of sports sciences. – 2001. – Т. 19. – №. 3. – С. 203-222.
8. Andersen M. B., Van Raalte J. L., Brewer B. W. When sport psychology consultants and graduate students are impaired: Ethical and legal issues in training and supervision //Journal of Applied Sport Psychology. – 2000. – Т. 12. – №. 2. – С. 134-150.

² Гаськов А.В., Аглеев В.Ф. Технология планирования тренировочного процесса в боксе. Улан-Удэ: Изд-во Бурятского гос. ун-та, 2011. 137 с.

³ Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2002. 192 с.

9. Kim K. W., Kim K. J., Chung J. W. The Study on Sports Injury of Coaches in Boxing Training Environment //International Journal of Applied Sports Sciences. – 2015. – T. 27. – №. 1.
10. Kraemer W. J., Häkkinen K. (ed.). Handbook of sports medicine and science, strength training for sport. – John Wiley & Sons, 2008.
11. Rey O. et al. Repeated Effects of Vigorous Interval Training in Basketball, Running-Biking, and Boxing on the Physical Self-Perceptions of Obese Adolescents //Journal of Applied Sport Psychology. – 2018. – T. 30. – №. 1. – C. 64-82.
12. Starkes J. L., Ericsson K. A. Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise. – Human Kinetics, 2003.

Medical and pedagogical control of Boxing lessons in higher educational institutions

Artur R. Abdullin

Senior lecturer,
Special training chair,
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
450103, 2, Muksinova st., Ufa, Russian Federation;
e-mail: our.salavat@yandex.ru

Abstract

The author of the article considers the issue of support of educational and training process of students-boxers in higher educational institutions of the Ministry of internal Affairs of Russia considering their psychological and physical activity. In this paper we propose the use of individual means of combat training of novice boxers. Describes medical-pedagogical control classes in Boxing. It is shown that the methodological and biomedical support of the educational process in the training of boxer students includes the development of the educational process, adapted to the calendar of physical education of higher educational institutions, while maintaining the individual health of students. Systemic training of a coach for the loads of boxer students is not only properly prepared classes, but also a well-conducted learning process, which is a complex of elements of the boxer system.

For citation

Abdullin A.R. (2018) Mediko-pedagogicheskiy kontrol' zanyatiy po boksu v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh [Medical and pedagogical control of Boxing lessons in higher educational institutions]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (5A), pp. 589-594.

Keyword

Boxing training program, training process of students of boxers, methods of training.

References

1. Ereemeev V. Yu., Kartashev N. I. (2018) The role of elective courses in physical culture in the formation of social competence and adaptability of students of classical universities. Scientific journal "Reports of the Bashkir University", Vol. 3, No. 3. P. 340-345.
2. Buranbayev R. A. (2018) Lifestyle of students and its effect on health. Scientific journal "Reports of the Bashkir University", Vol. 3, No. 3. P. 356-360.
3. Vanchikov V. T. (2006). Friction layer control in technological processes: monograph. Irkutsk, 168 p.

4. Gaskov A.V., Agleev V.F. (2011) Technology planning training process in boxing. Ulan-Ude: Publishing house Buryatskogogos. University, 137 p.
5. Zantaraya, G.O. Mannequins to fight / G.O. Zantaraya. (2004) Moscow "Boyko-Sport" all for boxing and martial arts,
6. Shiryayev A.G. (2002) Boxing teacher and student. 2nd ed., Pererab. and add. SPb.: Sha-ton, 192 p.
7. Abernethy, B., & Wood, J. M. (2001). Do generalized visual training programmes for sport really work? An experimental investigation. *Journal of sports sciences*, 19(3), 203-222.
8. Andersen, M. B., Van Raalte, J. L., & Brewer, B. W. (2000). When sport psychology consultants and graduate students are impaired: Ethical and legal issues in training and supervision. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 134-150.
9. Kim, K. W., Kim, K. J., & Chung, J. W. (2015). The Study on Sports Injury of Coaches in Boxing Training Environment. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(1).
10. Kraemer, W. J., & Häkkinen, K. (Eds.). (2008). *Handbook of sports medicine and science, strength training for sport*. John Wiley & Sons.
11. Rey, O., Vallier, J. M., Nicol, C., Mercier, C. S., & Maïano, C. (2018). Repeated Effects of Vigorous Interval Training in Basketball, Running-Biking, and Boxing on the Physical Self-Perceptions of Obese Adolescents. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(1), 64-82.
12. Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (2003). Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise. *Human Kinetics*.