

ПЕДАГОГИКА

УДК 796.83:796.034.6:001.895

Развитие скоростных способностей боксеров взрослой возрастной группы на основе инновационных средств

Д.В. БАРАНОВ

Рассматриваются вопросы развития специальной быстроты у боксеров, на решение которых влияет ряд значимых факторов. Наряду с традиционными средствами и методами спортивной подготовки выявлена группа упражнений, позволяющая комплексно влиять на развитие многих видов специальной быстроты у боксеров, а также повышать уровень их подготовленности к соревнованиям.

Ключевые слова: средства спортивной тренировки, общая быстрота, специальная быстрота, технико-тактическая подготовка, общая физическая подготовка боксеров.

This article discusses issues of special speed boxers' decision which affects a number of important factors. In addition to considering the problems of traditional means and methods of athletic training, there is a group of exercises that allows influencing on the development of many kinds of special speed and improving the level of preparedness to compete in boxing.

Keywords: means of sports training, general speed, special speed, technical and tactical training, general physical preparation of boxers.

Постановка проблемы. В системе спортивной подготовки применяются общепринятые средства и методы для развития физических качеств, повышения уровня функциональной и технико-тактической подготовленности боксеров. На протяжении многих десятилетий разработка традиционных средств зависела от ряда значимых факторов, главными из которых являлись специфика физической и технико-тактической подготовки в боксе, задачи, поставленные на конкретный период годового цикла, а также уровень подготовки и квалификации занимающихся.

Необходимо отметить, что в специальной литературе по боксу у авторов К.В. Градополова, И.П. Дегтярева, Е.И. Огуренкова, Ю.Б. Никифорова и др. определен ряд упражнений, применяемых для осуществления процесса общефизической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СП) у боксеров [2],[3],[5],[6]. Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов подробно характеризуют эти средства по содержанию, специфике и направленности (таблица 1).

Таблица 1 – Тренировочные средства ОФП и СП по Ю.Б. Никифорову, И.Б. Викторову, И.П. Дегтяреву

| | |
|--------------|---|
| Средства ОФП | Кросс в быстром темпе, бег в медленном темпе, бег с ускорениями, баскетбол, футбол, силовые упражнения, упражнения с камнями, восстановительная ходьба, спортивная ходьба, плавание и др. |
| Средства СП | СТТМ ¹ в парах, СТТМ на снарядах, имитационные упражнения, упражнения на лапах, условные бои, вольные бои, спарринги, имитационные упражнения с утяжелителями, упражнения со скакалкой и др. |

Указанные в таблице 1 упражнения направлены на развитие физических качеств, а также на повышение уровня технико-тактического мастерства у спортсменов. Соответственно, каждая группа упражнений направлена на развитие определенных качеств, например, общей выносливости, силы или скоростной выносливости. Целью совокупного применения вышеописанных средств является комплексное приобретение высокого уровня физической и специальной подготовленности, проявление которых необходимо в поединке.

¹ СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства

Особую роль в данном процессе играет подбор средств для развития общей быстроты и многих видов специальной быстроты у тренирующихся. Совокупность развития необходимого уровня всех видов специальной быстроты является важным условием для успешного выступления боксеров на соревнованиях. В связи с этим необходимо отметить, что традиционно развитие общей и специальной быстроты происходит различными способами. Объясняется это тем, что сущность проявления общей и специальной быстроты в боксе серьезно различаются. В.М. Клевенко [4] отмечал, что повышение уровня общей быстроты у боксеров зачастую в малой степени способствует развитию специальной. Общая быстрота – это способность проявления скорости в самых разнообразных видах спортивной деятельности (спринтерском беге и др.). Специальная быстрота имеет ряд характеристик, самые важные из которых: время нервно-двигательной реакции, время выполнения одного удара, частота выполнения серии ударов, скорости передвижения, быстрота переключения с одного вида движений на другой. Во время соревнования требуется комплексное проявление описанных видов специальной быстроты. Следует добавить, что совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы специальной быстроты будет мало влиять на скорость, относящуюся к ее другим формам. Например, увеличение скорости одиночного удара почти не отразится на быстроте серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой, на времени реакции или скорости передвижения боксеров. Целесообразно комплексное улучшение этих форм быстроты. Каждая форма специальной быстроты одинаково важна при проведении защитных и атакующих действий, различных передвижениях [2]–[6]. В связи с этим необходимо отметить, что развитие общей быстроты только подготавливает нервно-мышечный аппарат боксера к развитию специальной быстроты.

Исходя из вышесказанного, при рассмотрении проблемы развития скоростных способностей боксера необходимо учитывать следующие особо значимые факторы: применение упражнений для повышения общей быстроты должно позитивно влиять на развитие многих видов специальной; применение упражнений для развития специальной быстроты не должно существенно снижать уровень функциональной подготовленности, физических качеств, общей тренированности, например, выносливости, силы у спортсменов. Важно отметить, что общепринятые средства технико-тактической и специальной физической подготовки, на основе которых традиционно развиваются виды специальной быстроты боксера, применяются на высоких пульсовых режимах (170 уд./мин. и выше). Данный фактор зачастую способствует возникновению процессов переутомления и снижения работоспособности у спортсменов. Также необходимо отметить, что описанные традиционные средства СП нельзя использовать на протяжении всего годового цикла, что, соответственно, ограничивает количество времени, которое отводится для совершенствования специализированных приемов бокса и развития ведущих качеств боксера [3],[5].

Перспективным подходом в решении вышеперечисленных задач является разработка и внедрение упражнений определенной специфики и направленности, которые, во-первых, можно применять на всех этапах подготовки (ОФП и СП), при этом успешно развивая как общую, так и специальную быстроту одновременно, во-вторых, их применение будет также повышать уровень развития физических качеств и ведущих качеств боксера. В специальной литературе данным (*подводящим*) средствам при традиционном подходе рекомендуется отводить до 5–6 % объема от всех тренировочных упражнений [2],[3].

Ниже дается краткая характеристика групп инновационных упражнений, которые можно применять на протяжении всех периодов годового цикла спортивной подготовки боксеров:

Группа 1. Выполняется в воде: а) удары снизу в голову, находясь в воде до уровня плеч, до уровня ключиц; б) прямые удары в тех же положениях; в) боковые удары в тех же положениях; выполняются в зале: г) силовые упражнения;

Группа 2. Выполняется с отягощениями: а) толчки камней, ядра в правосторонней (левосторонней) стойке правой (левой) рукой; б) броски камней, ядра в разных направлениях (вперед, назад) через левое (правое) плечо; в) броски камня, ядра, стоя боком к партнеру, левой и правой рукой; г) силовые упражнения с ядром, двумя ядрами;

Группа 3. Специальные упражнения боксера: а) выполнение имитационных ударов прямо, сбоку, снизу, в движении приставными, скрестными шагами; б) непрерывные удары на боксерском мешке с уклонами, нырками, защитными действиями;

Группа 4. Круговая тренировка с выполнением заданий на боксерских снарядах в течение 10 мин. В основном применяются прямые, боковые и удары снизу с перемещениями вокруг снарядов; уклоны, нырки, отклонения в сочетании с ударами; кроссовый бег.

Группа 5. Упражнения для совершенствования специальной координации боксера, его нервно-двигательной реакции. Применяются упражнения на стойках, бруссе, перемещения с бросками теннисного мяча в стену с близкого расстояния, подвижные игры с элементами единоборства.

Осветить полный комплекс, подробное содержание и способы выполнения инновационных упражнений в данной публикации не представляется возможным, поэтому представлена только их краткая характеристика и суть. В связи с этим необходимо отметить, что общий объем применяемых *инновационных упражнений* составляет 5 % от всех тренировочных средств в традиционном распределении и 65% – в новом (диаграммы 1 и 2).

На диаграммах 1 и 2 показано соотношение средств при традиционном и экспериментальном подходах, применяемых в спортивной подготовке боксеров.

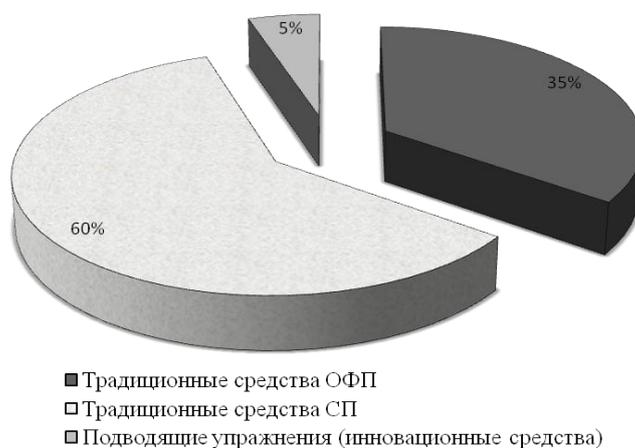


Диаграмма 1 – Традиционное соотношение средств спортивной подготовки боксеров в годичном цикле

Организация и методы исследования. Внедрение и использование новых средств и методов спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе боксеров требует экспериментально обоснованного подтверждения их эффективности. Исследование проводилось на базе областной организации «Динамо».

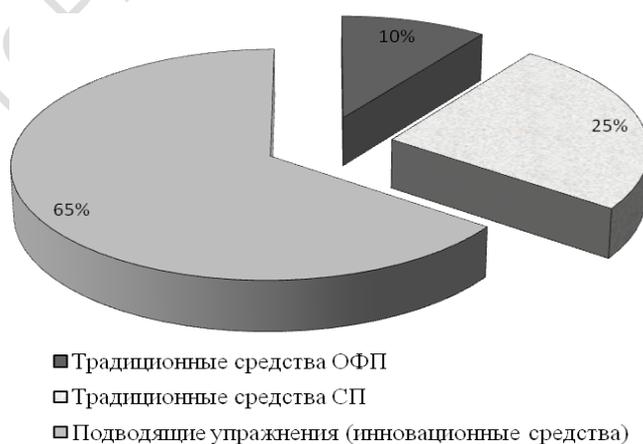


Диаграмма 2 – Экспериментальное соотношение средств спортивной подготовки боксеров в годичном цикле

В констатирующем этапе педагогического эксперимента участвовали 12 боксеров старшей возрастной группы (17 лет и более), имеющие квалификацию 1 разряд и выше. Контрольная группа боксеров тренировалась на основе традиционного соотношения тренировочных средств (диаграмма 1), экспериментальная – на основе подводящих упражнений (диаграмма 2).

Применялись следующие методы исследований:

- ✓ Анализ научно-методической литературы;
- ✓ Педагогические наблюдения;
- ✓ Педагогический эксперимент;
- ✓ Тестирование физической и специальной физической подготовленности боксеров;
- ✓ Математическая статистика.

Выбор тестов для определения уровня физической и специальной подготовленности рекомендован специальной литературой, учебной программой и учебником по боксу для институтов физической культуры [2], [3]. Математическая обработка результатов осуществлялась с использованием пакета прикладных компьютерных программ SPSS (версия 13), EXCEL.

Результаты исследований и их обсуждение. В процессе педагогического эксперимента, основанного на инновационной программе подводящих упражнений, было выявлено повышение уровня как физической, так и специальной физической подготовленности боксеров.

Показатели физической подготовленности в экспериментальной группе выше, чем результаты контрольной группы (бег 30 м, бег 100 м), как на завершающем этапе тестирования, так и на протяжении всего педагогического эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности (общей быстроты) контрольной и экспериментальной групп на начальных и завершающих этапах исследований

| Тесты | Группы | Результаты тестирования $\bar{X} \pm \sigma$ | |
|----------------------------|-------------------|--|----------------|
| | | Педагогический эксперимент | |
| | | Начало | Завершение |
| Бег 30 м (время в сек) | контрольная | 4,86 ± 0,20 | 4,50 ± 0,15* |
| | экспериментальная | 5,00 ± 0,08 | 4,16 ± 0,05*• |
| Бег 100 м (время в сек) | контрольная | 13,41 ± 0,36 | 12,86 ± 0,26* |
| | экспериментальная | 13,61 ± 0,31 | 12,41 ± 0,23*• |

* – достоверные различия ($p < 0,05$) по величине показателей тестирования на начало и завершение педагогического эксперимента;

- – достоверные различия ($p < 0,05$) экспериментальной по отношению к контрольной группе.

Таблица 3 – Показатели специальной физической подготовленности (быстроты и силы) контрольной и экспериментальной групп на начальных и завершающих этапах исследований

| Тесты | Группы | Результаты тестирования $\bar{X} \pm \sigma$ | | |
|--|-----------------|--|---------------|------------------|
| | | Педагогический эксперимент | | |
| | | Начало | Завершение | |
| Количество ударов на боксерском мешке | за 10 сек. | контрольная | 61,83 ± 1,47 | 75,70 ± 1,97* |
| | | экспериментальная | 63,20 ± 1,47 | 100,33 ± 1,96*• |
| | за 2 мин. | контрольная | 542,33 ± 4,03 | 571,83 ± 7,70* |
| | | экспериментальная | 542,50 ± 1,51 | 628,60 ± 12,00*• |
| Толкание ядра, м | левой рукой | контрольная | 7,71 ± 0,87 | 8,22 ± 1,22* |
| | | экспериментальная | 7,77 ± 0,77 | 8,80 ± 1,20*• |
| | правой рукой | контрольная | 8,06 ± 1,10 | 8,57 ± 1,10* |
| | | экспериментальная | 8,03 ± 0,74 | 8,95 ± 1,01*• |

* – достоверные различия ($p < 0,05$) по величине показателей тестирования на начало и завершение педагогического эксперимента;

- – достоверные различия ($p < 0,05$) экспериментальной группы по отношению к контрольной.

Показатели специальной физической подготовленности у боксеров старших возрастных групп улучшились как по отношению к первому тестированию, так и по данным заключительного контроля. Результаты показателей специальной быстроты и силы (количество ударов на боксерском мешке за 10 сек., 2 мин., толкание ядра левой и правой рукой) в экспериментальной группе за двухлетний период педагогического эксперимента достоверно выше, чем у спортсменов контрольной (таблица 3).

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод, что применение предложенных средств позволяет эффективно решить сложную задачу, касающуюся одновременного повышения уровня необходимых качеств, – общей быстроты, специальной быстроты и силы, что является одним из важных условий для достижения спортивного результата в боксе.

Выводы.

1. Анализ специальной литературы по боксу показал наличие вопросов, касающихся согласованного повышения уровня общей и специальной быстроты, осуществляемого на основе традиционных средств спортивной подготовки боксеров. Необходимость решения имеющихся вопросов предопределило поиск и разработку упражнений, применение которых повышает результативность подготовки боксеров к соревнованиям.

2. Изменение программы тренировочных средств боксеров в годичном цикле на основе инновационных упражнений позволило эффективно осуществлять одновременный процесс физической и специальной физической подготовки, что отразилось на повышении уровня развития ведущих качеств боксеров.

3. Экспериментальная группа превосходила по показателям физической (общей быстроты) и специальной физической подготовленности (специальной быстроты и силы) спортсменов контрольной группы как в течение педагогического эксперимента, так и на момент его завершения.

Литература

1. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксера: практическое пособие: в 2 т. / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель : Сож, 2008. – Т. 1. – 360 с.
2. Бокс: учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / сост.: С.А. Сергеев, А.В. Дмитриев; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2004. – 60 с.
3. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для институтов физической культуры / И.П. Дегтярев. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
4. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 93 с.
5. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 211 с.
6. Харлампиев, А.Г. Бокс – благородное искусство самозащиты / А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2007. – 512 с.

Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины

Поступила в редакцию 28.01.2013