

7. Образ жизни. Медицинский портал про здоровье [Электронный ресурс]. URL: <http://valeologija.ru/valeologija-russkij/13/91-obraz-zhizni> (дата обращения: 01.11.2017).

8. Татарникова Н. С. Социальная психология, психология групп и лидерства: учебное пособие. – Н. Новгород, 2016. – 180 с.

*A healthy lifestyle can be defined as behavior based on reasonable scientific standards and aimed at preserving and strengthening health, including the activation of protective forces maintaining a high level of productive activity and the achievement of longevity.*

**Keywords:** *the Federal state educational standard, safe image of life, safety of culture.*

**Д. В. Баранов, О. Н. Ковалёва**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: [dmitriy\\_baranov\\_7878@mail.ru](mailto:dmitriy_baranov_7878@mail.ru)

## **ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОЦЕССОВ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ НА ОСНОВЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

*В статье рассматриваются вопросы эффективности процессов базовой подготовки боксёров. Предложены методы позволяющие корректировать направленность, объём и содержание тренировочных нагрузок. Изложены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие актуальность проведённых исследований.*

**Ключевые слова:** *спортивная тренировка боксёров, базовая подготовка, объём и интенсивность тренировочных нагрузок, методы выполнения упражнений.*

**Общее состояние проблемы.** Достижение высокого спортивного результата в боксе, требует комплексного подхода к совершенствованию методов проведения процессов общефизической подготовки. Процесс специальной физической и технико-тактической подготовки, базируется, прежде всего, на создании фундаментальной базы тренированности и функциональной подготовленности боксёров, которая создаётся на протяжении многих месяцев годового цикла. До настоящего времени в имеющихся методиках спортивной тренировки, процесс базовой подготовки осуществлялся сугубо для повышения уровня развития физических качеств и повышения функциональной подготовленности боксёров. В данном походе применяются средства

неспецифической направленности, главными из которых являются бег в среднем и медленном темпе, спортивная ходьба, плавание, спортивные и подвижные игры, толкание и метания камней различной конфигурации, гребля [1,2,3,4]. Отмеченный арсенал упражнений составляет основу методов повышения и сохранения тренированности и физической кондиции в периоды подготовки к соревнованиям и непосредственно во время их проведения. Вместе с тем достигнутый высокий уровень физической кондиции у спортсменов в базовые периоды, очень быстро падает периоды специализированной подготовки. В научных исследованиях выявлено, что использование специфичных средств технико-тактической подготовки обычно выполняемых на высокой интенсивности (пульс 170 ударов в минуту и выше), может значительно снижать уровень тренированности и приводить к переутомлению, значительному уменьшению работоспособности боксёров на соревнованиях. Проблемой специфики средств и методов подготовки боксёров серьёзно занимались авторы (И.П. Дегтярёв 1985, И.Б. Викторов 1978, Ю.Б. Никифоров 1987, А.Г. Ширяев 2000). Указанные специалисты неоднократно подчеркивали о негативном взаимовлиянии традиционных средств общефизической и специальной подготовки. При использовании отмеченных упражнений падает либо уровень общефизической подготовленности, либо специальной. Вместе с тем повышение объёма упражнений той или иной направленности, без увеличения общего объёма тренировочной нагрузки трудно выполнимо, а на этапах спортивного совершенствования боксёров и вовсе невозможно [1,2,3,4]. Таким образом, возникает необходимость изменения содержания и направленности средств спортивной подготовки единоборцев на всех этапах годичного цикла, без увеличения их общего объёма.

Сущность процесса общефизической подготовки должна осуществляться не только для решения задачи повышения тренированности и функциональной подготовленности единоборцев на базовых этапах, но и сохранению ряда важных кондиционных способностей на протяжении всех специализированных периодов годичного цикла. Вторую задачу значительно более трудно решить, учитывая современные объёмы и уровни интенсивности тренировочных нагрузок, количество проводимых соревнований в году. Наряду с этим автор (И.П. Дегтярёв 1985) в своих изданиях указывал, что средства технико-тактической подготовки необходимо применять на пульсовых режимах аэробной направленности (пульс 160 ударов в минуту и ниже), вместе с тем средства общефизической подготовки сделать более специализированными [1]. Такой подход, по мнению автора, помогает решить важную проблему отрицательного взаимовлияния средств общефизической и специальной физической подготовки друг на друга [1]. Таким образом, изменение программы учебно-тренировочных занятий на всех этапах годичного цикла, выполняется с целью увеличения эффективности средств и методов спортивной подготовки боксёров.

**Цель данного исследования:** научное обоснование изменения программы учебно-тренировочных занятий на всех этапах годичного цикла.

**Задачи исследования:**

1. Выявить основные закономерности повышающие эффективность тренировочного процесса боксёров.

2. Разработать направленность упражнений и определить параметры тренировочных нагрузок для всех периодов годового цикла.

**Предлагаемые методы решения проблемы.** В научных исследованиях выявлено, что традиционные средства общефизической подготовки положительно влияя на уровень тренированности и функциональной подготовленности, замедляют степень развития важных ведущих качеств боксёра таких как, специальные быстрота, координация, сила, стабильность выполнения технических приемов и элементов. Поэтому, на этапах базовой подготовки авторами предлагается применение традиционных средств общефизической подготовки до 10 % от всех упражнений. 90 % упражнений базовой подготовки состоит из средств аэробной направленности (пульсовой режим 130-160 ударов в минуту) направленных на развитие специальных быстроты, силы, координации, выносливости и совершенствование техники элементов и приемов бокса. Наряду с этим процесс технико-тактической подготовки осуществлять на основе применения 50 % упражнений выполняемых на пульсе 150-160 ударов в минуту. Высокоинтенсивные средства технико-тактической подготовки, выполняемые на пульсовых режимах (170 ударов в минуту и выше) в небольших объёмах (до 10 %) применять непосредственно перед выступлениями на соревнованиях. Остальные 40 % специализированных упражнений применять в диапазоне пульсового режима 160-170 ударов в минуту. Данный подход по нашему мнению позволяет избежать, целый ряд вышеперечисленных эффектов отрицательного влияния упражнений общефизической и специальной подготовки друг на друга. Следует отметить, что в данной публикации предлагаются направленность средств и примерные режимы интенсивности тренировочных нагрузок. Содержание упражнений и сама программа тренировочных занятий разрабатывается под специфику контингента единоборцев и задачи, которые поставлены на конкретный этап спортивной подготовки боксёров. Поэтому содержание упражнений и программа занятий занимает большой объем научного материала и в этой публикации изложение не представляется возможным.

**Организация исследования:** Исследование осуществлялось на базе Гомельской областной спортивной организации «Динамо» с боксёрами молодёжных возрастных групп (17-18 лет) на протяжении полугодичного периода (n=20). Следует отметить, что контрольная группа боксёров использовала на протяжении полугодичного педагогического эксперимента традиционные средства и методы общей и специальной подготовки, экспериментальная группа применяла инновационное распределение упражнений и параметры тренировочных нагрузок. Расчёт эффективности проведения тренировочного процесса выполнялся на основе тестов определения уровня функциональной, физической и специальной физической подготовленности единоборцев, широко используемых в практике врачебного контроля и тренировочного процесса боксёров. Статистическая обработка

экспериментального материала выполнялась с использованием пакета прикладных программ Word, Excel.

### Анализ полученных результатов исследований

Для определения тренированности и функциональной подготовленности использовались измерения ЧСС (в покое), проба Руфье, Ортостатическая проба. Уровень развития физических качеств определялся с помощью тестов подтягивание (количество раз), бег 3000 м. (время в секундах). Показатели развития специальных физических качеств выявлялись на основе теста количество нанесенных ударов по мешку за 2 минуты (таблица 1). Учёт показателей осуществлялся на основе расчёта среднего значения и стандартного отклонения.

Таблица 1 – Показатели уровня тренированности, развития физических, специальных физических качеств боксёров на начальном и завершающем этапе исследования

Показатели		Начало исследований		Завершение исследований	
		<i>Исследуемые группы</i>			
		Контрольна	Экспериментальна	Контрольна	Экспериментал
Функциональная подготовленность	ЧСС (в покое)	79,40±0,85	80,15±0,92	77,25±0,81	63,30±0,75
	Проба Руфье	7,35±0,37	7,40±0,50	7,20±0,42	5,10±0,40
	Ортостатическая	19,52±0,72	19,35±0,70	18,70±0,65	12,10±0,55
Физические и специальные физические качества	Общая сила подтягивание (кол-во раз)	12,55±0,90	12,90±0,80	14,30±0,75	15,20±0,82
	Общая выносливость бег 3000 на	725,40±7,70	720,90±8,10	698,35±7,50	680,75±7,70
	Специальная выносливость количество ударов за 2	520,35±3,15	517,60±2,90	535,50±2,75	554,15±2,80

В результате проведённых исследований на начальном этапе педагогического эксперимента, выявлен низкий уровень тренированности и функциональной подготовленности у представителей контрольной и экспериментальной групп (таблица 1). Показатели (ЧСС в покое, проба Руфье, Ортостатическая проба). Полученные данные позволяют утверждать, что традиционное распределение средств общей и специальной подготовки, в малой мере способствовало росту адаптационных возможностей дыхательной и сердечно сосудистой систем организма единоборцев к условиям тренировочной и соревновательной практики. Подтверждается необходимость внедрения

средств, которые применяются в аэробных режимах энергообеспечения организма. Наряду с этим уровень общей силы, общей выносливости и специальной выносливости находился на средней степени развития у двух групп боксёров на начальном этапе исследований. Появляется целесообразность применения методов комплексно повышающих уровень физической и специальной физической подготовленности единоборцев, обосновано внедрение средств специализированной направленности.

На завершающем этапе педагогического эксперимента после внедрения инновационных средств и изменения режимов выполнения тренировочных нагрузок, экспериментальная группа по всем показателям тренированности, развития физических, специальных физических качеств превосходила контрольную группу. Достоверность различий показателей по Стьюденту между группами соответствовал значению меньшему, чем  $<0,01$  (таблица 1). Таким образом, можно констатировать, что инновационные средства и режимы тренировочных нагрузок способствуют увеличению уровня тренированности, функциональной подготовленности, степени развития физических и специальных физических качеств у единоборцев. Следует отметить, также и наличие синхронного роста всех отмеченных показателей без значительного отставания друг от друга, при использовании экспериментальных средств и методов спортивной подготовки боксёров.

### **Заключение**

1. Выявлено, что использование упражнений неспецифичной направленности на этапах базовой подготовки, повышает уровень функциональной подготовленности и тренированности, вместе с тем может значительно замедлять развитие комплекса ведущих качеств боксёра и стабилизацию выполнения технических приемов и элементов. При этом уровень развития физических качеств, зачастую не способствует повышению степени развития специальных физических качеств на этапах специализированной подготовки единоборцев.

2. Определено, что внедрение специализированных упражнений выполняемых в аэробных режимах выполнения на этапах базовой подготовки, способствует повышению тренированности, функциональной подготовленности с увеличением степени развития специальных физических качеств у боксёров. Вместе с тем коррекция режимов тренировочных нагрузок в сторону аэробных механизмов энергообеспечения организма, на этапах специальной подготовки, содействует улучшению адаптации сердечно сосудистой и дыхательной систем организма боксёров к условиям тренировочной и соревновательной практики.

3. Установлено, что применение спортсменами экспериментальной группы инновационного распределения тренировочных упражнений и изменения параметров тренировочных нагрузок, способствует более сильному росту функциональных возможностей, повышению степени развития физических и специальных физических качеств, по сравнению с использованием традиционных средств общей и специальной подготовки.

## Литература

1. Дегтярев, И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярёв. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 262 с.
2. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 287 с.
3. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров / Ю.Б. Никифоров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
4. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – Санкт-Петербург : АНО НПО, ООО «Интерлайн», 2000. – 190 с.

*The article questions of efficacy of processes of basic preparation of boxers are considered. Methods allowing correcting an orientation, volume and the maintenance of training loads are offered. The results of the pedagogical experiment confirming an urgency of made researches are stated.*

**Keywords:** *sports training of boxers, basic preparation, volume and intensity of training loads, methods of performance of exercises.*

### **О. И. Бемяк, В. А. Боровая, М. В. Коняхин**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: [miwasko@mail.ru](mailto:miwasko@mail.ru)

### **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКОРОСТНЫХ ЛЕСТНИЦ**

*В статье изложены результаты экспериментального обоснования эффективности применения занятий с использованием скоростных лестниц на уроках физической культуры у учащихся младших классов. Были изучены и обобщены данные научно-методической литературы и передовой практики по выявлению наиболее эффективных упражнений, применяемых на скоростных лестницах. Проведена их адаптация для школьников 3-х классов*

*Упражнения со скоростной лестницей являются эффективным средством развития физических качеств и повышения уровня физической подготовленности на уроках физической культуры в младших классах.*

**Ключевые слова:** *скоростная лестница, двигательные качества, физическое развитие, физическая подготовленность, младшие школьники.*

**Цель исследования** – выявить эффективность применения упражнений, выполняемых с координационными (скоростными) лестницами на уроках физической культуры в младших классах.