

## Педагогика

УДК 796.015.12:796.83

### Проблемы использования традиционных средств общей и специальной подготовки боксеров в годичном цикле

Д.В. БАРАНОВ

Рассматриваются вопросы эффективности средств общей и специальной подготовки единоборцев, применяемых на всех этапах годичного цикла. Предлагаются направления и методы повышения результативности тренировочной и соревновательной практики боксеров.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка боксеров, процесс физической и технико-тактической подготовки, периоды спортивной подготовки в годичном цикле.

The questions of effectiveness increase of general and special training of combatants which were applied at all stages of the yearly cycle are considered. Trends and methods of increase in effectiveness of training and competitive practice of boxers are offered.

**Keywords:** sports training of boxers, process of physical and technical-tactical training, periods of sports training in yearly cycle.

**Сущность рассматриваемой проблемы.** Система спортивной подготовки боксеров основывается на применении ряда организационно методических положений, которые включают планирование и распределение средств на протяжении годичного цикла. В связи с этим необходимо отметить, что в тренировочной практике бокса существует принцип цикличности, который предусматривает традиционное деление периодов спортивной подготовки на подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период обычно подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный [1], [2].

Решение задач, поставленных на каждый период спортивной подготовки, осуществляется на основе применения комплекса средств и методов, которые традиционно рассматриваются в программах и учебниках по боксу. В переходный период применяются средства, направленные на развитие физических качеств и повышение функциональной подготовленности. Для достижения данной цели применяются общепринятые средства базовой подготовки: кросс по равнине, пересеченной местности, спортивные игры, плавание, гимнастические элементы, метания камней, упражнения со скакалкой. В подготовительный и соревновательный периоды применяется ряд общепринятых средств: отработка боевых действий со спарринг-партнером, на снарядах, на лапах, имитационные упражнения. Отмеченный арсенал упражнений направлен на решения основных задач, поставленных в базовые и специальные периоды спортивной подготовки [1], [2], [3], [4].

Вместе с тем в процессе базовых и переходных периодов применяются неспециализированные средства. Выявлено, что данный фактор приводит к снижению стабильности выполнения комплекса технических приемов и длительному перерыву в их совершенствовании. Средства и методы для решения этой проблемы в традиционных программах и учебниках по боксу не рассматриваются [5], [3]. Следует отметить также, что на протяжении периодов базовой подготовки происходит также длительный перерыв в развитии ведущих качеств боксера: точности движений, специальной быстроты и силы, видов нервно-двигательной реакции, координации движений рук, ног и туловища. Данный фактор приводит к тому, что необходимый уровень развития ведущих качеств боксера не удается достичь даже на период проведения основных состязаний. Вместе с тем, традиционные средства технико-тактической подготовки очень часто выполняются на высоких пульсовых режимах (частота сердечных со-

кращений 170 ударов в минуту и выше), что способствует переутомлению и снижению работоспособности единоборцев. Поэтому нарушается эффективность, своевременность и адекватность спортивной подготовки со значительным запаздыванием. Отмеченные противоречия существуют уже многие десятилетия в традиционной системе спортивной подготовке боксеров. Соответственно данные факторы значительно снижают эффективность как тренировочной, так и соревновательной практики. Установлено, что побочные эффекты, полученные в результате применения традиционных средств и методов спортивной подготовки боксеров, проявляются в ряде значимых признаков [1], [2], [3], [4].

1) Упражнения общефизической и функциональной подготовки боксеров понижают стабильность выполнения технических приемов.

2) Средства для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации) не способствуют повышению уровня выработки ряда ведущих качеств (виды нервно-двигательной реакции, скорость и сила выполнения технических действий).

3) Недостаток разработки средств, направленных на развитие точности, скорости, координации при выполнении ударов и защит.

4) Высокая интенсивность традиционных средств технико-тактической подготовки, применение которых способствует возникновению высокой степени травматизма, повреждений и переутомления у единоборцев.

5) Низкая оптимизация интенсивности выполнения тренировочной работы во время периода соревновательной подготовки [2], [3], [4].

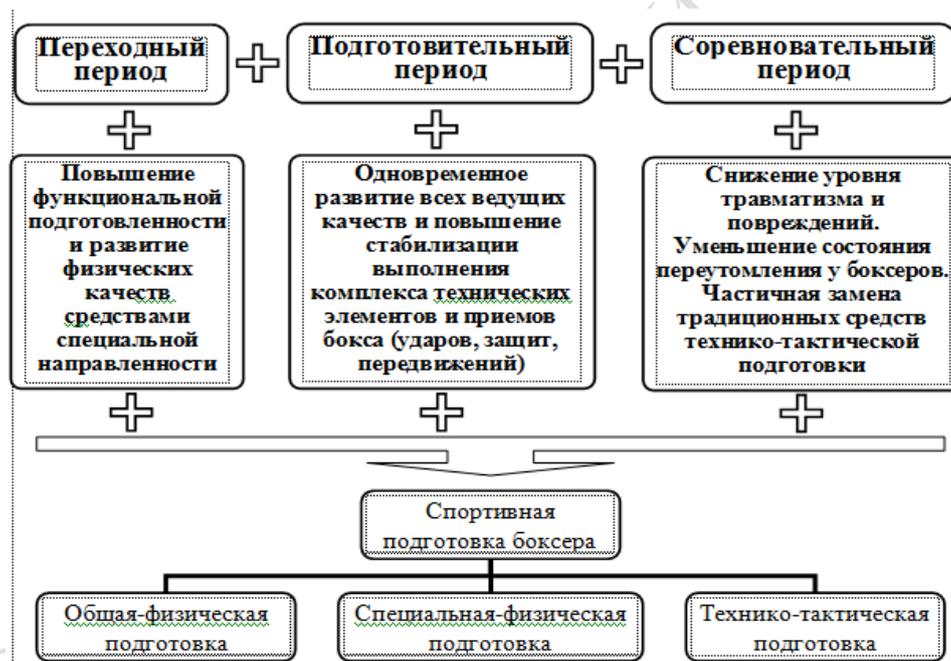


Рисунок 1 – Изменение условий тренировочной и соревновательной практики боксера в годичном цикле

Ряд перечисленных вопросов, следует решать на основе создания комплекса условий в тренировочной и соревновательной практике. Системное изменение условий в спортивной подготовке можно выразить в схеме, отраженной на рисунке 1.

Таким образом, изменение условий в тренировочном процессе предусматривает внедрение ряда организационно методических положений в переходный, подготовительный и соревновательный периоды годичного цикла.

Например, в переходный период применяются подводящие упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, развитие физических качеств и предупреждение перерыва в выполнении элементов и приемов бокса. В подготовительный период применяются упражнения, направленные на развитие ведущих качеств и совершенствование технических приемов бокса. В соревновательный период осуществляется частичная замена тра-

диционных упражнений соревновательной подготовки, а также снижение и оптимизация интенсивности тренировочной нагрузки. Следует отметить также, что для каждого периода спортивной подготовки предусмотрены определенные режимы выполнения тренировочных нагрузок.

Таким образом, необходимо отметить, что изменяется ряд важных условий спортивной подготовки, такие как содержание и направленность средств, интенсивность и параметры тренировочной нагрузки. Направленное изменение организации и содержания тренировочного процесса боксеров подразумевает решение такой важной задачи как уменьшение побочных эффектов от применения традиционных средств и методов спортивной подготовки, используемых в годичном цикле.

Методы выполнения подводящих упражнений широко используются в теории и практике спорта, такие как: равномерный, повторный, интервальный, игровой и соревновательный [6], [7]. Выполнение экспериментальных упражнений 90 % тренировочного времени осуществляется в основном в аэробных режимах (140–160 ударов в минуту), а некоторые упражнения выполняются на пульсе (160–180 ударов в минуту) аэробно-анаэробных режимах. Пульсовые режимы при выполнении экспериментальных упражнений отражены на рисунке 2.

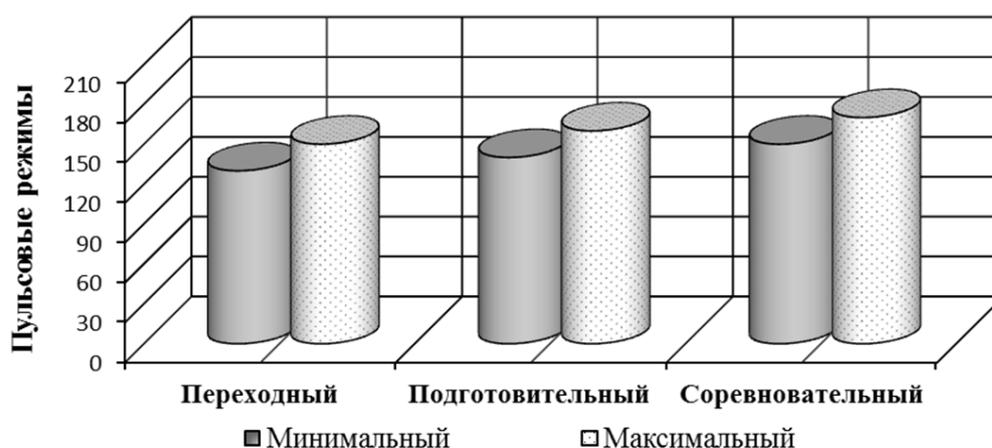


Рисунок 2 – Пульсовые режимы экспериментальной тренировочной нагрузки в переходном, подготовительном и соревновательном периодах

Вышеизложенное констатирует, что данное исследование направлено на повышение эффективности спортивной подготовки в годичном цикле.

**Цель исследования:** научное обоснование разработки средств, направленных на улучшение результативности проведения процессов общей и специальной подготовки боксеров.

**Методы исследования:** анализ научно-методической и специальной литературы, педагогические наблюдения, тестирование ведущих качеств и технико-тактической подготовленности боксеров, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования:** исследование проводилось в Гомельской областной школе бокса олимпийского резерва. В педагогическом эксперименте приняли участие ( $n = 20$ ) боксеров учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Контрольная группа придерживалась общепринятой методики спортивной подготовки (программы по боксу). Экспериментальная группа тренировалась на основе разработанных средств, внедренных на протяжении всего годичного цикла (показано на рисунке 1). Для исследования использовались пробы для определения физической, специальной-физической и технико-тактической подготовленности, которые рекомендованы специальной литературой и программами по боксу, утвержденными Министерством спорта и туризма [2], [5]. Статистическая обработка экспериментального материала выполнялась с использованием пакета прикладных программ Word, Excel, Stat Soft Statistika 6.0.

**Анализ полученных результатов исследований.** В процессе педагогического эксперимента ставилась научная задача определить уровень физической, специальной-физической

и технико-тактической подготовленности боксеров, которые тренировались на основе традиционной и экспериментальной методик спортивной подготовки.

В процессе научных исследований выявлено, что, например, развитие общей быстроты и силы посредством применения комплекса традиционных средств и методов, далеко не всегда положительно влияет на развитие специальной силы и быстроты (точности ударов, быстроты одиночных и серийных движений). Например, результаты в беге на 30 м и 100 м не всегда положительно повышаются с показателями развития специальных – физических качеств, таких как удары по боксерскому мешку за 10 секунд и за 2 минуты. Установлено, что уровень высокий уровень специальной выносливости (количество ударов по боксерскому мешку за 2 минуты) не растет с уровнем специальной координации, выраженной в таких показателях как количество падения точных ударов в пункт болу за раунд и нанесение ударов по сопернику за раунд. Определено, что результаты в показателях специальной быстроты (количество ударов по боксерскому мешку за 10 секунд) могут существенно различаться с результатами развития общей силы (подтягивание из положения виса). Вместе с тем, в научных исследованиях установлено, что первостепенным фактором достижения спортивного результата в боксе является одновременный рост уровня всех показателей физической и специальной физической подготовленности [1], [2], [4].

Таким образом, нужно внедрение комплекса средств и методов, позволяющих добиться позитивного эффекта, который выражается в сбалансированности процессов общей и специальной подготовки боксеров.

Для выявления степени сбалансированности процессов общей и специальной подготовки, осуществлявшихся на основе применения традиционных и экспериментальных упражнений, проводилась оценка физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности боксеров на протяжении педагогического эксперимента (начальный и завершающий этапы). Первое обследование проводилось в начале, а второе обследование в конце полугодичного цикла. Первая группа (контрольная  $n = 10$ ) применяла традиционную спортивную подготовку, вторая группа (экспериментальная  $n = 10$ ) использовала разработанные средства спортивной подготовки. На начальном этапе педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы по исследованным показателям были практически равны, что подтверждается двухвыборочным  $t$ -критерием (таблица 1).

Поэтому можно сказать, что на начальном этапе педагогического эксперимента показатели и общей и специальной подготовленности у двух групп боксеров одинаковы и находились на среднем уровне развития (таблица 1). Данный факт показывает на необходимость улучшения тренировочного процесса общей и специальной подготовки единоборцев.

Таблица 1 – Показатели физической, специальной – физической и технико-тактической подготовленности боксеров на начальном этапе педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа ( $n = 20$ )	Экспериментальная группа ( $n = 20$ )	Двух-выборочный $t$ -критерий		
			$t$	$p$	$t$ -критическое
Бег 30 метров	$5,98 \pm 0,09$	$5,94 \pm 0,10$	1,09	0,27	2,02
Бег 100 метров	$13,92 \pm 0,12$	$13,96 \pm 0,10$	0,91	0,36	2,02
Подтягивание из виса	$13,35 \pm 0,19$	$11,41 \pm 0,10$	1,32	0,20	2,05
Количество ударов за 10 секунд (специальная быстрота)	$46,58 \pm 0,46$	$46,37 \pm 0,46$	1,38	0,14	2,02
Количество ударов за 2 минуты (специальная выносливость)	$401,22 \pm 0,93$	$400,82 \pm 0,46$	1,52	0,11	2,03
Количество точных ударов за раунд по сопернику (за 2 минуты)	$12,98 \pm 0,16$	$13,04 \pm 0,15$	1,32	0,19	2,02
Количество точных ударов по пункт болу (за 2 минуты)	$157,16 \pm 0,54$	$157,97 \pm 0,51$	1,16	0,25	2,02

Изменения показателей у двух групп боксеров произошли на завершающем этапе исследования, исходя из анализа данных (таблица 2). Выявлено, что в результате использования традиционных и экспериментальных средств подготовки получена значительная разница

в изменении уровня всех исследуемых показателей. Экспериментальная группа превосходила контрольную группу по всем показателям общей и специальной подготовленности, без исключения (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической, специальной-физической и технико-тактической подготовленности боксеров на завершающем этапе педагогического эксперимента

Показатели	Контрольная группа (n = 20)	Экспериментальная группа (n = 20)	Двухвыборочный t-критерий		
			t	p	t-критическое
Бег 30 метров	5,73 ± 0,07	5,41 ± 0,06	14,45	0,001	2,02
Бег 100 метров	13,59 ± 0,11	13,27 ± 0,12	8,45	0,001	2,02
Подтягивание из виса	14,23 ± 0,68	16,52 ± 0,92	8,92	0,001	2,03
Количество ударов за 10 секунд (специальная быстрота)	54,39 ± 1,34	58,43 ± 1,04	10,43	0,001	2,02
Количество ударов за 2 минуты (специальная выносливость)	433,19 ± 6,50	458,67 ± 7,84	11,19	0,001	2,02
Количество точных ударов за раунд по сопернику (за 2 минуты)	15,06 ± 0,91	18,68 ± 1,45	9,51	0,001	2,03
Количество точных ударов по пункту болю (за 2 минуты)	172,74 ± 4,61	185,54 ± 4,09	9,24	0,001	2,02

Например, у экспериментальной группы одновременный рост показателей в беге на 30 и 100 метров с показателями с количеством ударов, нанесенных за 10 секунд и 2 минуты, гораздо более мощный, чем у представителей контрольной группы. Та же динамика преобладания роста получена между показателями в подтягивании из положения виса с показателями количество ударов, нанесенных за 2 минуты по сопернику и пункт болю (таблица 2).

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о достижении высокого уровня сбалансированности и эффективности процессов общей и специальной подготовки, в результате применения экспериментальных упражнений. В результате использования традиционных упражнений контрольной группой эффективность тренировочного процесса выражена в меньшей степени. Таким образом, нужно подчеркнуть, что разработка новых средств позволила создать необходимые условия в тренировочном процессе, которые необходимы для повышения спортивного результата в боксе.

#### **Выводы:**

1. Выявлено, что применение традиционных упражнений в периоды базовой подготовки способствует длительному перерыву в обучении и совершенствовании комплекса технических элементов и приемов. Данный фактор приводит к снижению уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности боксеров. Традиционные упражнения технико-тактической подготовки способствуют риску приобретения состояний переутомления и повышению уровня спортивного травматизма у единоборцев. В результате снижается эффективность тренировочной и соревновательной практики бокса.

2. Установлено, что применение подводящих упражнений, применяемых в аэробных тренировочных режимах, позволяет повышать уровень развития физических качеств у боксеров также эффективно, как и при использовании традиционных упражнений общефизической подготовки. Использование подводящих упражнений в спортивной тренировке значительно повышает эффективность процессов общей и специальной подготовки. Определение режимов интенсивности тренировочных нагрузок при выполнении подводящих упражнений способствует повышению тренированности и работоспособности боксеров.

3. Доказано, что применение подводящих упражнений для спортсменов экспериментальной группы способствует большему росту уровня физической, специальной физической и технико-тактической подготовленности, чем у представителей контрольной группы применявших традиционные тренировочные средства. Установлен одновременный рост показателей общей и специальной подготовленности боксеров в результате использования экспериментальных упражнений.

**Литература**

1. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 210 с.
2. Дегтярев, И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. – Киев : Здоров'я, 1985. – 144 с.
3. Филимонов, В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2000. – 427 с.
4. Ширяев, А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А.Г. Ширяев ; ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1992. – 46 с.
5. Сергеев, С.А. Планирование учебно-тренировочного процесса по боксу в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП) : метод. рекомендации / С.А. Сергеев, П.М. Прилуцкий [и др.] ; Науч.-исслед. ин-т. физ культуры. – Минск, 2000. – 20 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для ин-тов физич. культ / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – Киев : Здоров'я, 1980. – 336 с.

Гомельский государственный  
университет им. Ф. Скорины

Поступила в редакцию 06.04.2019