

УДК 796.83:796.012.62
ББК 75.713:75.12

*Баранов Д. В., Баранов В. П.**

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЁРОВ

Раскрываются вопросы сбалансированного развития ведущих физических качеств боксёров, а также рассматриваются способы решения их распределения в годичном цикле. Предлагаемой основой является программа тренировочных средств боксёров в годичном цикле на основе внедрения инновационных упражнений. Получаемый эффект позволил оптимизировать физическую и функциональную подготовку и одновременно развивать специфические качества боксера.

Ключевые слова: *годовой цикл, физическая подготовка боксера, функциональная подготовка боксера.*

*Baranov D. V., Baranov V. P.**

SPECIAL PRELIMINARY EXERCISES INFLUENCE ON BOXERS' PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT

The problems of boxers' basic physical qualities balanced development are revealed in the article. Some ways of their distribution within a circannian cycle are viewed here too. The programme of boxers' training means within a circannian cycle on the base of innovative exercises may be suggested as basis for it. The received effect let enhance the efficiency of physical and functional training and at the same time develop boxers' special qualities.

Keywords: *a circannian cycle, boxers' physical training, boxers' functional training.*

* E-mail: baranov-vp@mail.ru

В системе спортивной подготовки боксёров разработаны и применяются общепринятые методы и средства развития физических качеств, повышения уровня функциональной, технико-тактической подготовленности. На протяжении многих десятилетий проводился отбор эффективных упражнений, с помощью которых формировалось мастерство боксёров. Основным фактором отбора средств являлись: специфика техники бокса, влияние упражнений на развитие ведущих физических качеств, уровень подготовки и квалификации занимающихся.

В связи с этим необходимо отметить, что в специальной литературе по боксу у авторов К. В. Градополова (1972, 2007), И. П. Дегтярева (1979), Е. И. Огуренкова (1966), Ю. Б. Никифорова (1987, 1991) и др. предлагается большое количество упражнений, применяемых боксёрами для осуществления тренировочного процесса в периоды общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СП), ставших со временем, традиционными [2; 3; 5; 6]. Ю. Б. Никифоров,

И. Б. Викторов (1978) в своих рекомендациях подробно характеризуют эти средства по содержанию, специфике и направленности.

Указанные упражнения направлены на развитие физических качеств, функциональной подготовки, а также на повышение уровня технико-тактического мастерства боксёров. Соответственно каждая группа упражнений преимущественно направлена на развитие определённых качеств (общей и специальной выносливости, силы, скорости, скоростной выносливости). Применение вышеуказанных средств ставит своей целью приобретение высокого уровня физической, функциональной и технико-тактической подготовленности, проявление которых необходимо в поединке боксёров.

Особую роль для роста спортивного мастерства боксёра играет подбор средств для развития общей и специальной быстроты у тренирующихся как основополагающих качеств, определяющих успех на ринге. Совокупность развития необходимого уровня всех видов специальной быстроты является важ-

ным условием для успешного выступления боксёров на соревнованиях. В связи с этим необходимо отметить, что развитие общей и специальной быстроты осуществляется небольшим арсеналом наработанных средств, применяемых на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. В традиционных методиках общее количество времени в годичном цикле, посвящаемое развитию быстроты, явно недостаточно для планомерного, стабильного развития этого важнейшего качества. Кроме того, интенсивное применение скоростно-силовых упражнений, применяемых в традиционных методиках (спарринги, интервальная работа на снарядах) очень быстро снижают уровень работоспособности. Чаще всего набранного на базовом сборе уровня подготовленности хватает только на один боксерский турнир, после чего снова необходимо проводить большую работу умеренной интенсивности, позволяющую повысить работоспособность организма спортсмена. Многолетние поиски наиболее рационального распределения тренировочных нагрузок, с целью успешного развития общей и специальной быстроты боксера и поддержания высокой работоспособности в годичном цикле, до сих пор ни к чему не привели.

Традиционные средства подготовки, улучшающие физические качества и повышающие работоспособность, приводят к потере специфических качеств боксера (чувства дистанции, скорости реакции выбора, скорости переработки боевой двигательной информации, чувства времени). А интенсивная работа над восстановлением и развитием специфических качеств в период специальной подготовки, очень быстро забирает запасы общей работоспособности. Этот парадокс в подготовке боксеров неразрешимо существует много лет.

Исходя из вышесказанного, при рассмотрении проблемы развития скоростных способностей боксёра необходимо учитывать следующие особо значимые факторы: применение упражнений для развития общей быстроты должно создавать предпосылки для развития специальной; применение упражнений для развития специальной быстроты не должно существенно уменьшать уровень функциональной подготовленности.

Анализ источников специальной литературы по боксу показал наличие проблем, касающихся сбалансированного развития общей и специальной быстроты боксеров и повышения уровня работоспособности, осуществляемого на основе применения традиционных средств.

Цель исследования: разработка комплекса упражнений, повышающих результативность подготовки боксёров к соревнованиям.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе областной организации «Динамо» в период с 2009 по 2014 гг. В эксперименте принимали участие 12 боксёров в возрасте 17 лет и старше, имеющие квалификацию 1 разряд – мастер спорта. Контрольная группа тренировалась на основе традиционного соотношения тренировочных средств (рис. 1), экспериментальная на основе подводящих упражнений (рис. 2).



Рисунок 1 – Традиционное соотношение средств спортивной подготовки боксёров в годичном цикле

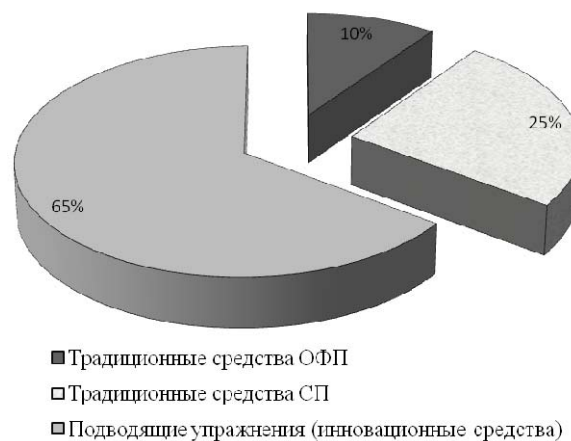


Диаграмма 2 – Экспериментальное соотношение средств спортивной подготовки боксёров в годичном цикле

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

Результаты исследований и их обсуждение. В поединке на ринге требуется комплексное проявление описанных видов специальной быстроты. Следует добавить, что совершенствование скоростных возможностей в движениях одной формы специальной быстроты мало влияет на скорость выполнения, относящуюся к другим формам. Например, увеличение скорости одиночного удара почти не отразится на быстроте серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой, на времени реакции или скорости передвижений боксеров. Необходимо комплексное улучшение этих форм быстроты. Каждая форма специальной быстроты одинаково важна при проведении защитных, атакующих, контратакующих действий и различных передвижений [2; 3; 4; 5; 6]. Развитие общей быстроты только подготавливает нервно-мышечный аппарат боксера к развитию специальной, но отнюдь не заменяет её.

Важно отметить, что общепринятые средства технико-тактической и специальной подготовки, на основе которых традиционно развивается специальная быстрота боксера, применяются на высоких пульсовых режимах (170-180 уд./мин. и выше), что зачастую способствует возникновению процессов переутомления и снижения работоспособности. В связи с этим их нельзя использовать на протяжении всего годового цикла, что соответственно ограничивает время обучения и совершенствования тех-

ники бокса и мешает сбалансированному развитию физических качеств и функциональной подготовленности [3; 5].

Перспективным подходом в решении вышеперечисленных вопросов является разработка и внедрение в тренировочный процесс боксеров подводящих упражнений такой специфики и направленности, которые позволяют применять их на всех этапах подготовки (ОФП, СФП и СП). При этом их применение должно повышать уровень развития других физических качеств и помогать более успешно и быстро осваивать технические навыки и умения боксеров. В специальной литературе о подводящих упражнениях высказано замечание, что они достаточно полезны, но они могут занимать не более 5-6% объема от всех тренировочных средств [2; 3].

В процессе педагогического эксперимента, в котором была внедрена экспериментальная программа подводящих упражнений, выявлено повышение уровня как физической, так и специальной подготовленности боксеров.

Показатели физической подготовленности достоверно выше в экспериментальной группе по отношению к результатам контрольной группы (бег 30 м, бег 100 м) как на завершающем этапе тестирования, так на протяжении всего педагогического эксперимента (табл. 2).

Показатели специальной подготовленности у боксеров 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 экспериментальный период достоверно выше, чем у спортсменов контрольной (табл. 3).

Таблица 2 – Показатели уровня общей быстроты боксеров в беге на начальном и завершающем этапах спортивной подготовки $\bar{X} \pm \sigma$ (с)

Тесты	Группы	Начальный этап	Завершающий этап
30 м	Контрольная группа (n = 6)	4,86 ± 0,20	4,50 ± 0,15*
	Экспериментальная группа (n = 6)	5,00 ± 0,08	4,16 ± 0,05*•
100 м	Контрольная группа (n = 6)	13,41 ± 0,36	12,86 ± 0,26*
	Экспериментальная группа (n = 6)	13,61 ± 0,31	12,41 ± 0,23*•

* – различия статистически значимы ($p < 0,05$) по отношению к начальному этапу;

• – различия статистически значимы ($p < 0,05$) по отношению к контрольной группе.

Таблица 3 – Показатели уровня специальной быстроты и силы боксеров на начальном и завершающем этапах спортивной подготовки $\bar{X} \pm \sigma$

тесты		группы	Начало	Завершение
Количество ударов на боксёрском мешке	За 10 сек.	контрол.	61,83 ± 1,47	75,70 ± 1,97*
		эксперим.	63,20 ± 1,47	100,33 ± 1,96*●
	За 2 мин.	контрол.	542,33 ± 4,03	571,83 ± 7,70*
		эксперим.	542,50 ± 1,51	628,60 ± 12,00*●
Толкание ядра, м	Левой рукой	контрол.	7,71 ± 0,87	8,22 ± 1,22*
		эксперим.	7,77 ± 0,77	8,80 ± 1,20*●
	Правой рукой	контрол.	8,06 ± 1,10	8,57 ± 1,10*
		эксперим.	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 по отношению к контрольной группе.

Мы считаем целесообразным применять специальные подводящие упражнения в течение всего годичного цикла подготовки боксеров в больших объемах, потому что они позволяют успешно решить проблему сбалансированности общей и специальной подготовленности боксеров. Комплексное применение специальных подводящих упражнений на всех этапах подготовки (ОФП, СФП, СП), позволяет разрешить многолетний парадокс, существующий в традиционных методиках подготовки боксеров. При выполнении традиционных упражнений в период ОФП значительно снижаются специфические качества боксера (чувство дистанции, точность и своевременность нанесения ударов, время двигательной реакции, чувство времени и пр.), что мешает набору оптимальной спортивной формы. И, наоборот, в период СП, проводимой в основном в анаэробном режиме, очень быстро снижается уровень функциональной и физической подготовленности. Многие годы не удавалось рационально совместить упражнения для набора оптимальной спортивной формы и достаточно долго её удерживать.

Ниже даётся краткая характеристика предлагаемых нами специальных подводящих упражнений, которые можно применять на протяжении всех периодов годичного цикла спортивной тренировки боксёров, постоянно повышая физические кондиции и одновременно развивая специфические качества боксера.

Группа 1: выполняется в воде: а) удары снизу в голову, находясь в воде до уровня ключиц на месте и в движении вперед и назад; б) прямые удары в голову на месте и в

движении вперед и назад; в) боковые удары в голову на месте и в движении вперед и назад.

Группа 2: упражнения с отягощениями: а) толчки камней, ядер в правосторонней (левосторонней) стойке, правой (левой) рукой. б) броски камней, ядер в разных направлениях (вперед, назад), через (левое, правое) плечо. в) броски камней, ядер, стоя боком к партнеру, левой и правой рукой.

Группа 3: специальные упражнения боксера: а) имитация ударов одиночных и серийных, прямых, боковых и снизу, в движении приставными и скрестными шагами.

Группа 4: специальные упражнения для развития скорости серийных ударов: нанесение максимально быстрых серий на боксерском мешке (10 серий по 7 секунд, через 21 секунду отдыха, 10 серий по 5 секунд, через 15 секунд отдыха, 10 серий по 3 секунды, через 9 секунд отдыха). Выполнять группами по 4 (четыре) боксера на одном мешке по очереди.

Группа 5: непрерывное нанесение серии легких ударов на боксерском мешке с разной скоростью в течение 10 минут. Применяется в базовый период. Необходимо наносить прямые, боковые удары и удары снизу на ближней и средней дистанции с перемещениями вокруг мешка, с уклонами и нырками в аэробном режиме.

Группа 6: упражнения для совершенствования специальной координации боксера. Исполнение ударных и защитных действий в передвижениях на стойках, брусе, бумагах, дорожках десантников и т. д.

Группа 7: передвижения с бросками теннисного мяча в стену, на расстоянии 2-3 мет-

ров от стены и своевременной ловлей мяча, жонглирование с теннисным мячом, работа с двумя теннисными мячами, ударами ладоней по мячам и с отскоком мячей от пола.

Группа 8: скоростное нанесение ударов на пневматической груше и пукнтболе.

Группа 9: игровые упражнения для развития нервно-двигательной реакции.

Группа 10: игровые упражнения для развития боксерских передвижений.

Количество, подробное содержание и способы выполнения специальных подводящих упражнений на страницах данной публикации не представляется возможным, поэтому дана только их краткая характеристика и суть. Главное, что большинство предлагаемых упражнений, развивающих разные виды скорости боксера, может выполняться в аэробном режиме (с ЧСС до 160 ударов в минуту), позволяя одновременно повышать общую работоспособность боксера и совершенствовать технико-тактическое мастерство в течение всего годичного цикла. В связи с этим необходимо отметить, что предлагаемый нами объём подводящих упражнений в годичном цикле может занимать (до 65 %) всех средств спортивной тренировки по сравнению с традиционными методиками (до 5 %) (см. рис. 1 и 2).

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать вывод, что применение предложенных средств позволяет эффективно решать задачу, касающуюся одновременного повышения физической и функциональной подготовленности и развития специфических качеств боксера, что является одним из важных условий для успешного роста спортивного мастерства и планомерного повышения спортивных результатов в боксе.

Выводы

1. Изменение программы тренировочных средств боксёров в годичном цикле за счет

внедрения инновационных упражнений позволило эффективно решать вопросы физической и функциональной подготовки и одновременно развивать специфические качества боксера, что выразилось в более быстром росте спортивного мастерства боксеров экспериментальной группы.

2. В конце годичного цикла экспериментальная группа превзошла спортсменов контрольной группы по всем показателям физической и функциональной подготовленности и уровню развития специфических качеств, что косвенно выражалось и высокими результатами на соревнованиях.

Список литературы

1. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксёра : 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. Дегтярёв, 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.