

ДИНАМИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Абрамова Д.А.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма*

Становление спортивно-технического мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юных спортсменов, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Общая физическая и специальная подготовленность на различных этапах становления спортивного мастерства боксера является тем фундаментом, который позволяет создать разнообразие двигательных навыков и физических качеств, необходимых юному спортсмену в процессе совершенствования.

В процессе физического воспитания и спортивной тренировки детей и подростков необходимо постоянно осуществлять контроль их уровня физической подготовленности. Осуществление педагогического контроля позволяет следить за динамикой развития основных физических качеств, способствует созданию мотивации к занятиям, приводит к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Исследование динамики общей физической подготовленности проводилось по комплексу тестов, характеризующих основные физические качества занимающихся боксом.

Результаты данных тестов у спортсменов контрольной и экспериментальной групп в начале и по окончании эксперимента представлены в таблицах 1 и 2.

Спортивная деятельность боксера предусматривает большое количество ускорений, рывков. Поэтому уровень развития скоростных качеств определялся на основании анализа результатов бега на 30 и 100 метров. Анализ результатов данных контрольных упражнений и сопоставление с нормативами свидетельствует, что до начала педагогического эксперимента уровень развития быстроты у юных боксеров экспериментальной и контрольной групп соответствовал низкому уровню. Объясняется это тем, что изучаемые группы были первого года обучения и нормативы приема не соответствуют переводным за первый год обучения. Как видим из таблицы 6, достоверно значимых различий между спортсменами контрольной и экспериментальной групп не наблюдается.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности юных боксеров 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	t	p
	($\bar{X} \pm m$)	($\bar{X} + m$)		
Бег 30 м, с	7,8 + 0,1	7,6 ± 0,1	1,41	>0,05
Бег 100 м, с	18,6 ± 1,8	18,7 + 1,3	0,05	>0,05
Бег 3000 м, с	18,4 + 0,1	18,4 + 0,1	0,00	>0,05
Подтягивание, раз	3,7 ± 0,9	3,6 ± 1,0	0,07	>0,05
Прыжок в длину с места, см	174,2 ± 6,2	175,6 + 5,8	0,05	>0,05
Отжимание в упоре лежа, раз	29,3 ± 1,4	30,4 ± 1,3	0,58	>0,05
Толчок ядра 4 кг:				
сильнейшей рукой, м	3,47 ± 0,2	3,87 ± 0,1	1,79	>0,05
слабейшей рукой, м	2,17 ± 0,1	2,24 ± 0,1	0,49	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

В течение педагогического эксперимента происходило улучшение скоростных качеств боксеров экспериментальной и контрольной групп. Если до начала педагогического эксперимента в уровне развития быстроты юных

боксеров контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось достоверных различий, то по окончании годичного тренировочного цикла юные боксеры экспериментальной группы достоверно превосходили своих сверстников из контрольной группы ($p < 0,05$) по результатам бега на 30 и 100 м, в подтягивании, прыжке в длину с места, отжимание в упоре лежа, толчке ядра 4 кг сильнейшей рукой, то есть предлагаемая методика тренировки позитивно повлияла на темпы прироста скоростно-силовых качеств.

Прирост результатов в беге на 30 метров у юных боксеров контрольной и экспериментальной групп составил 2,6 с (40,0%) и 3,4 с (57,6%), на 100 м – 2,7 с (15,7%) и 3,8 с (22,6%), соответственно.

К числу приоритетных физических качеств для боксера, относятся общая и скоростная выносливость. В начале педагогического эксперимента и по его окончании юные боксеры контрольной и экспериментальной групп показали статистически равнозначные результаты в тестах на выносливость (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности юных боксеров 10-12 лет контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	КГ	ЭГ	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м, с	5,2 + 0,09	4,2 ± 0,08	2,83	<0,05
Бег 100 м, с	15,9+0,3	14,9± 0,2	2,77	<0,05
Бег 3000 м, с	14,47 ±2,1	14,25 ± 1,9	0,08	>0,05
Подтягивание, раз	9,3 ± 0,7	10,4 ±0,2	3,89	<0,05
Прыжок в длину с места, см	220,0 ± 3,6	232,4 + 4,4	2,18	<0,05
Отжимание в упоре лежа, раз	38,7±1,5	43,4±1,3	2,37	<0,05
Толчок ядра 4 кг				
сильнейшей рукой, м	6,17±0,2	7,24+0,3	2,97	<0,05
слабейшей рукой, м	4,87+0,2	5,11±0,3	0,67	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа.

Однако темпы прироста уровня развития выносливости были выше у боксеров экспериментальной группы. Прирост результатов в беге на 3000 м у юных боксеров контрольной и экспериментальной групп составил 22,5 и 25,4%, соответственно.

В боксе большое значение имеет уровень развития силовых способностей верхних и нижних конечностей, поэтому приоритетными физическими качествами для спортсмена является силовые и скоростно-силовые. Уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств определялся по результатам тестов: подтягивание, прыжок в длину с места, отжимание в упоре лежа, толчок ядра 4 кг сильнейшей и слабейшей рукой.

Достоверно значимые изменения произошли в толчке сильнейшей рукой и темпы роста результатов у спортсменов контрольной и экспериментальной группы составили 2,7 м (56%) и 3,4 м (61,2%), соответственно.

Важнейшими физическими качествами, способствующими росту мастерства спортсменов, являются скоростно-силовые. Целенаправленная скоростно-силовая подготовка создает благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, а также способствует всестороннему гармоническому развитию юных спортсменов.

Влияние разработанной методики тренировки юных боксеров на уровень развития скоростно-силовых качеств оценивалось нами на основании результатов прыжка в длину с места.

Этот тест является часто используемым исследователями и тренерами, что позволяет сопоставить полученные результаты с данными литературы.

Результаты, показанные в прыжке в длину с места юными боксерами контрольной и экспериментальной групп, были статистически равными в начале эксперимента, по его окончании боксеры экспериментальной группы

показали существенно более высокие результаты. Темпы прироста уровня скоростно-силовой подготовленности более высокими были в экспериментальной группе. Прирост результатов в прыжке в длину у юных боксеров экспериментальной и контрольной групп составил 45,8 см (23,2%) и 56,8 см (27,8%), соответственно.

Проведенное исследование уровня физической подготовленности боксеров 10-12 лет позволяет сделать вывод о гармонизирующем и развивающем воздействии занятий боксом и высокой эффективности предложенной методики педагогических воздействий.

В результате использования предлагаемых упражнений для развития скоростно-силовых качеств юных боксеров выявлено, что спортсмены экспериментальной группы показали достоверно более высокий уровень.

Данные исследования свидетельствуют о том, что использование упражнений скоростно-силовой направленности на занятиях по физическому воспитанию в течение учебного года привели к существенному увеличению результатов выполнения тестов, характеризующих уровень физической подготовленность (быстрота, динамическая сила), и заметные изменения в морфофункциональном состоянии боксеров 10-12 лет.

Таким образом, улучшение показателей следует рассматривать как закономерное, естественно обусловленное совершенствование двигательной функции под влиянием специально направленных средств физического воспитания.