

ВЕДУЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ МОТОРНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БОКСЕ

Н. А. Михеев, И. В. Новиков

*Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь
г. Минск, Республика Беларусь
e-mail: citizen@mail.ru*

В статье раскрывается вопрос выявления ведущих физических качеств в боксе. Приводится анализ теоретического исследования, в котором исследована проблема подготовки спортсменов различного возраста, спортивной квалификации, этапа подготовки.

The article reveals the issue of identifying the leading physical qualities in boxing. An analysis of a theoretical study is given, which examines the problem of training athletes of different ages, sports qualifications, and stages of training.

Ключевые слова: бокс; физические качества; подготовка; тренировочный процесс; спортсмены.

Keywords: boxing; physical qualities; training; training process; athletes.

Поиск путей повышения спортивного мастерства всегда вызывал интерес в различных видах спорта. Это объясняется высокой спортивной конкуренцией и техническим прогрессом. Залогом успешного выступления спортсмена на спортивных состязаниях является высокий уровень технико-тактической подготовленности. В свою очередь, основополагающим фактором проявления технико-тактической подготовленности является должный уровень развития физических качеств.

В трудах, посвященных проблеме подготовке спортсменов встречаются достаточно большое количество исследований компонентов специальной подготовленности спортсменов специализации бокса, а именно скоростных качеств, выносливости, скоростно-силовых качеств как самостоятельных.

Кроме того, спортивно-техническое мастерство боксеров всегда рассматривается специалистами как многофакторное и наиболее трудно диагностируемое явление [2].

Достаточно большое количество работ посвящены вопросу подготовке боксеров различных возрастных групп, спортивной квалификации, и этапе подготовки.

Известно, что успешная соревновательная деятельности спортсменов в избранном виде спорта, в частности в боксе, определяется не только степенью профессионального спортивного мастерства, но и углубленным знаниями компонентов спортивного мастерства. Данные факты определяют методологически корректный

подход к тренировочному процессу. Согласно трудам А. В. Григорова, техническое мастерство спортсмена является ключевым фактором, который обеспечивает рост спортивных результатов помимо других составляющих специальной подготовки. Согласно проводимому исследованию автора эффективность процесса повышения спортивного мастерства боксеров высокой квалификации может быть увеличена путем использования средств в виде тренажерных устройств методом сопряженного воздействия. В процессе проводимого исследования автором были определена структура специальной подготовленности квалифицированных боксеров. Первоочередное значение, по результатам исследования автора, занимает техника выполнения ударных движений; на втором месте – специальная скоростно-силовая подготовленность; на третьем – скоростной компонент скоростно-силовой подготовленности; далее силовой компонент скоростно-силовой подготовленности; затем специальная скоростно-силовая выносливость; и наконец специальная силовая выносливость [2].

В основе научного исследования автора И. И. Кशिрина лежит работа, направленная на совершенствование методики физической и технической подготовки юных боксеров на основе учета тактики ведения поединка противником. Согласно гипотезе автора, совершенствование методики достижимо при моделировании тактической схемы ведения поединка, использовании в тренировочном процессе спарринг-партнеров различных тактических манер ведения поединка, а также определении специальных физических качеств согласно тактическим манерам ведения поединка. По результатам исследования, на результативность выступления у боксеров, представляющих тактическую манеру «Нокаутер», влияют способности: к выполнению локальных движений с максимальной скоростью, способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации. То есть скоростные и координационные способности. У боксеров типа «Темповик» и «Игровик» – способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации, способность предвосхищать различные признаки движений, способность к быстрому реагированию на сигнал, то есть координационные способности, реакция предвосхищения, быстрота (проявление скоростных способностей, выражающееся в моторной реакции). Боксерам типа «Универсал» – помимо вышеперечисленных автор относит «способность к соединению движений» [3].

Согласно гипотезе исследования И. С. Колесника, подготовленности юных боксеров, а следовательно и росту спортивного мастерства будут способствовать повышение уровня развития ведущих двигательных качеств а именно координационных способностей. В свою очередь, разработка батареи тестов и критерий оценки показателей прироста координационных способностей должна реализовать обратную связь по типу «тренер-спортсмен» и повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

По результатам исследования автором обоснованы критерии оценки исследуемых показателей, а также экспериментально доказана эффективность авторской методики «стимулируемого развития ловкости и точности в соответствии с их разновидностями» [4].

Автор К. А. Примаков посвящал свои труды изучению комплексной оценки подготовленности юных боксеров, содержание программы которой ос-

новано на специальных гимнастических упражнениях, организованных по методу круговой тренировки. Одной из задач проводимого исследования являлось изучение состояния двигательных, функциональных и психофизиологических качеств юных спортсменов специализации бокса в процессе спортивной тренировки. В содержание программы, предлагаемой автором включен комплекс, направленный на развитие физических качеств силы, взрывной силы, гибкости, координационных и скоростных способностей. В процессе исследования автор привел обоснование эффективности использования круговой тренировки в программу подготовки боксеров юнного возраста [7].

Научные исследования С. В. Бибикова направлены на изучение тренировочного процесса одной из задач которого является развитие координационных способностей на основе моделирования соревновательной деятельности боксеров юношей. Согласно проведенному исследованию, предлагаемая автором методика позволяет эффективно действовать в различных ситуациях боксерского поединка за счет дифференцирования мышечных усилий и рационального распределения двигательных действий в пространственно-временных характеристиках. Согласно данным, полученным автором, увеличение уровня специальной выносливости обеспечит спортсменам увеличить плотность наносимых ударов [1].

В основе работы В. И. Филимонова лежит гипотеза, согласно которой оптимальное проявление составляющей физической подготовленности осуществляется в соревновательной деятельности спортсменов с учетом тактических типов. Автор обращает внимание на то что физическая подготовка боксера должна быть с одной стороны разносторонней, с другой развивать доминирующие особенности боксера. В. И. Филимонов отмечает, что для боксеров, представляющих тактический тип, «Нокаутер», «Игровик», «Темповик» в процесс специальной физической подготовки ведущими физическими качествами являются скоростно-силовые качества.

Представители тактического типа «Нокаутер», помимо владения должных силовых показателей должны еще и мгновенно проявлять их в изменяющихся ситуациях поединка, при лимите времени в максимально короткий промежуток времени при наличии сбивающих факторов.

Для боксеров-темповиков помимо вышеуказанных качеств автор обращает внимание на скоростную выносливость, антропометрические показатели, техническая подготовленность.

Боксеры-игровики, по указанию автора, схожи с «Универсалами». Также кроме вышеуказанных ведущих физических качеств «Игровикам» необходима «двигательная симметрия верхних и нижних конечностей».

В. И. Филимонов обращает внимание, что «необходимо дифференцированно подходить к организации физической подготовки боксеров различных тактических типов, квалификаций и весовых категорий (групп), ориентируясь на нормативные требования и модельные характеристики» [9].

Согласно научной гипотезе автора В. А. Сверзolenko, уровень спортивного мастерства боксеров может быть значительно улучшен путем сопряженного развития координационных способностей и качества быстроты. Это объяс-

няется тем, что степень развития скоростных физических качеств обеспечивает реализацию координационных способностей, в то время как сами по себе координационные способности в должной степени не обеспечивают эффективное ведение спортивного поединка. Кроме того, негативное влияние на проявление координационных способностей оказывает недостаточный уровень выносливости. По результатам пробеденного исследования автором предложена методика в содержание которой входит решение следующих задач: по овладению пространственными параметрами движения по рингу без учета фактора скорости; то же в скоростном режиме. На заключительном этапе должны решаться задачи по сохранению быстроты и точности действий в ходе вариативного движения по рингу в изменяющихся условиях [8].

Целью работы К. Н. Копцева являлась разработка и обоснование методики, направленной на специальную скоростно-силовую подготовленность боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе. В процессе проводимого исследования автором выявлялась взаимосвязь показателей уровня скоростно-силовой подготовленности с уровнем спортивного мастерства, поскольку спортсмены, входящие в экспериментальную группу заняли призовые места.

Предлагаемый автором анализ результатов выступления спортсменов экспериментальной группы на чемпионате Европы в г. Москве в 2010 г. позволил убедиться, что применение комплекса упражнений с набивными мячами, гантелями, в сочетании со спуртовой работой на боксерских снарядах с манжетами разного веса на запястьях существенно повышает уровень специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров сборной команды России. Это, в свою очередь, способствовало завоеванию ей 1-го общекомандного места. Так, боксеры сборной команды России, входящие в экспериментальную группу, завоевали 7 золотых и 1 бронзовую медаль [5].

Подводя итоги можно отметить, что процесс подготовки спортсменов различных возрастных групп и квалификации можно рассмотреть как сложную систему с множеством составляющих. Процесс подготовки боксеров основывается на развитии физических качеств и технико-тактической подготовки. В соответствии с анализом научно-методической литературы невозможно выделить ведущие физические качества в боксе. Это обусловлено в первую очередь возрастной разницей спортсменов.

Так как к участию в соревнованиях допускаются взрослые и юноши. Во-вторых, этапом подготовки (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный). В третьих – тактическими манерами ведения боя, для которых характерны разные физические качества. Учитывая все вышеперечисленные составляющие появляется возможность более осознанно подойти к планированию тренировочного процесса, что, в свою очередь, положительно отразится на результатах соревновательной деятельности спортсменов и росте спортивного мастерства.

БИЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Бибииков, С. В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Бибииков ; Волгоград. гос. акад. физ. культ. – Волгоград, 2008. – 18 с.
2. Григоров, А. В. Специальная подготовка боксеров высокой квалификации с использованием технических средств : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Григоров. – Минск, 2003. – 179 с. РГБ ОД, 61:03-13/1621-8.
3. Кшинин, И. И. Физическая и техничекая подготовка юных боксеров на основе учета тактики ведения поединка противником : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. И. Кшинин ; Волгоград. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2012. – 24 с.
4. Колесник, И. С. Инновационная технология развития ведущих двигательных координаций у боксеров 15–17 лет массовых разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. Н. Копцев ; Ульян. гос. пед. ун-т. им. И.Н. Ульянова. – М. : Малаховка, 2006. – 28 с.
5. Копцев, К. Н. Повышение эффективности скоростно-силовой подготовленности боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. Н. Копцев ; Всеросс. науч. исл. ин-т. – СПб., 2012. – 26 с.
6. Неупокоев, С. А. Физиологические основы совершенствования координационных и скоростных характеристик баллистических ударных движений (на примере бокса) : автореф. дис. ... канд. физ. наук : 03.03.01 / С. А. Неупокоев ; ФГАОУ ВО «Нац. иссл. Томск. гос. ун-т. – Томск, 2018. – 28 с.
7. Примаков, К. А. Комплексная оценка физического развития двигательных качеств, функционального и психологического состояния мальчиков-подростков, занимающихся боксом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / К. А. Примаков ; ГОУ ВПО «Ярослав. гос. пед. ун-т. им. К.Д. Ушинского. – Ярославль, 2008. – 23 с.
8. Сверзоленко, В. А. Педагогическая технология сопряженного развития координации движений и быстроты у квалифицированных боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Сверзоленко ; Санкт-Петербургский. политех.. ун-т. Петра Великого. – СПб., 2023. – 24 с.
9. Филимонов, В. И. Педагогическая система физической подготовки боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Филимонов ; Мос. гос. геолог. ун-т. – СПб., 2003. – 59 с.