

Таблица 2 – Результаты тестирования

№ пары	01.03.2009 г.		23.05.2009 г.	
	%	оценка	%	оценка
1. Выполняющая подход с «моухока»	60	Удовлетворительно	90	Отлично
2. Выполняющая подход с классической тройки	50	Удовлетворительно	90	Отлично

По полученным данным тестирования видно, что у обеих пар стабильность выполнения выброса «сальхов» в два оборота приблизительно одинакова, несмотря на то, что пара № 1 выполняла элемент со второго варианта захода, а пара № 2 – с первого варианта захода.

Исходя из результатов исследования, можно сделать следующие **выводы**:

1. Разновидность захода, с которого выполняется элемент, не влияет на стабильность исполнения.

2. Разновидность захода не влияет на качество выполнения элемента, на скорость подхода, на положение в воздухе, высоту и длину выезда.

3. Подбор захода происходит, исходя из уровня владения техникой спортсменов, учитываются индивидуальные особенности фигуристов.

Таким образом, мы определили, что на начальном этапе обучения выбросам в парном катании необходимо дать возможность партнерам проверить различные варианты заходов на элемент, выбирая наиболее эффективный заход для его исполнения. При этом создаются наилучшие предпосылки для дальнейшего разучивания выброса с наибольшим количеством оборотов.

1. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: учебник для ин-тов физ. культуры / А.Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 269 с.

2. Москвина, Т.Н. Произвольная программа парного катания / Т.Н. Москвина, И.Б. Москвин. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 110 с.

3. Чайковская, Е.А. Фигурное катание на коньках / Е.А. Чайковская. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 64 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В БОКСЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Коваленя В.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Длительное время в теории и практике бокса вопросы силовой подготовки рассматривались исключительно с методических позиций без глубокого экспериментального обоснования. [1] Можно отметить, что Ю.Б. Никифоров в своих исследованиях (1984) установил, что увеличение плотности боя, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном, решающем раунде поединка, могут говорить о высоком уровне специальной выносливости боксеров и прогнозировал дальнейший прогресс развития этих качеств в будущем. То же можно сказать о скорости и силе ударов. Особенно характерно заметное увеличение силы ударов в сериях, причем многие ведущие боксеры мира (в первую оче-

редь, российские, украинские, кубинские и американские) наносят все или большинство ударов в серии с максимальной силой (акцентом), что значительно повышает ее эффективность, данное положение актуально и сегодня, учитывая современную электронную систему судейства и связанную с ней трансформацию технико-тактических действий боксеров. Л.Р. Гетке, И.П. Дегтярев (1984) констатировали, что для основных соперников – боксеров Кубы и США – характерен высокий уровень технико-тактического мастерства и физической подготовленности, базовым компонентом которой являются показатели общей и специальной силы. Современный этап развития бокса характеризуют аналогичные особенности, что подтверждают результаты прошедшего в Милане (Италия) с 1 по 13 сентября 2009 года чемпионата мира.

Все формы проявления мышечной силы боксеров в период роста спортивного мастерства претерпевают существенные изменения. Это касается показателей максимальной, взрывной и стартовой силы, однако соотношение этих форм проявления силы на каждом этапе роста спортивного мастерства различно, так на этапе начальной спортивной специализации (от новичка до первого разряда) наблюдаются наибольшие сдвиги в приросте взрывной силы и максимальной силы мышц. Можно считать установленным тот факт, что рост указанных форм определяется, вероятно, более всего возрастом спортсменов, так как возраст от 13–14 до 16–17 лет наиболее благоприятен для развития силовых и скоростно-силовых качеств [2, 3]. При этом максимальный показатель силы отдельных мышечных групп увеличивается на начальном этапе становления спортивного мастерства на 40–85 %, а показатель взрывной силы – до 150–250 %. Особенность этого периода состоит также и в том, что взрывная сила растет как за счет увеличения показателей максимальной силы, так и в результате резкого сокращения времени ее достижения (стартовая сила).

На последующих этапах становления спортивного мастерства время достижения максимальной силы изменяется недостоверно от разряда к разряду, хотя между первым юношеским разрядом и мастером спорта наблюдается достоверное снижение максимальной силы. Очевидно, этот период благоприятен и для совершенствования быстроты мышечного сокращения. На этом этапе наблюдаются изменения и в показателе стартовой силы, однако ее рост менее выражен и уступает изменениям, наблюдаемым в показателях ускоряющей силы.

В период роста спортивного мастерства от первого разряда до кандидата в мастера спорта и мастера спорта продолжают увеличиваться максимальные силовые показатели (сгибателей и разгибателей плеча и предплечья, разгибателей стоп и бедер). Увеличиваются также и показатели взрывной силы, однако, как показывают результаты исследований, ее увеличение идет за счет роста показателей максимальной силы. Рассмотренный этап становления спортивного мастерства характеризуется тем, что прирост стартовой силы значительно опережает рост взрывной и максимальной силы: то есть, у спортсменов первого взрослого разряда увеличивается способность к быстрому наращиванию силы в начале рабочего движения. Данная способность имеет большое значение в практике бокса, в случаях, когда спортсмену требуется проявить не только большую силу, но и выполнить движение в кратчайшее время с высокой стартовой скоростью. Высокий уровень стартовой силы позволяет неожиданно выполнить удар или перемещение, не позволяя противнику своевременно совершить ответное действие или провести контрприем.

Этап углубленной спортивной специализации (от кандидата в мастера спорта до мастера спорта) характеризуется еще большими изменениями показателей стартовой силы, хотя одновременно на этом этапе зафиксированы рост взрывной силы и увеличение максимальных силовых показателей, что обусловлено смещением тренировочных средств в сторону специальных.

Таким образом, на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации особое внимание следует уделять развитию быстроты мышечного сокращения (разноо-

бразные упражнения скоростного и скоростно-силового характера, подвижные и спортивные игры, эстафеты). На более поздних этапах следует акцентировать внимание на развитии стартовой и ускоряющей силы боксеров. Эффективными средствами будут упражнения, направленные на быстрое начало движения (толкание набивных мячей, легкоатлетических ядер, работа на боксерских снарядах). Взрывную силу легче всего увеличить за счет повышения максимальной силы, что следует учитывать при организации процесса специальной силовой подготовки. Максимальная сила на ранних этапах становления спортивного мастерства наиболее эффективно развивается методом повторных усилий, с ростом тренированности и спортивного мастерства необходимо применять методы субмаксимальных и максимальных усилий.

Проведенный анализ специальной научно-методической литературы [2, 3, 4] позволяет определить ряд ключевых положений, для организации процесса направленной силовой подготовки боксеров различных групп весовых категорий и квалификации:

1. С точки зрения значимости силовой подготовленности в общей структуре физической подготовленности боксеров необходимо отметить значимость такого компонента, как относительная сила, так как с увеличением веса тела (в различных весовых категориях) абсолютная сила увеличивается, а относительная, приходящаяся на килограмм веса тела, уменьшается.

2. Развитие специальной силы в боксе должно предусматривать: развитие динамической силы, необходимой для непосредственного преодоления сопротивления соперника и преодоление инерции собственного тела при выполнении защит, при переходе от защит к ударам и наоборот, а также развитие силы удара.

3. При подборе средств и методов, направленных на развитие силовых способностей, необходимо учитывать, что динамическая сила в боксе по характеру усилий многообразна: взрывная, быстрая и медленная.

4. Высокий уровень силовой подготовленности в боксе обеспечивается комплексным характером мышечных взаимодействий, специфичных для различных индивидуальных манер ведения боя и весовых групп.

5. Уровень силовой подготовленности боксера изменяется по мере роста спортивного мастерства, и во многом его обуславливает, поэтому воспитание силовых качеств спортсмена необходимо проводить в соответствии с требованиями специфики вида спорта, этапов формирования спортивного мастерства.

6. Наиболее разносторонне воздействуют на организм начинающих спортсменов упражнения скоростно-силового характера. Упражнения на силу в чистом виде оказывают менее широкое воздействие и менее эффективны. На этапах углубленной спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства развитие силы идет по пути совершенствования специальных силовых способностей (развитие силы удара, взрывной и динамической силы в целом).

1. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – М.: ФиС, 1977. – 215 с.

3. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Гужаловский. – М.: 1979. – 26 с.

4. Новиков, П.С. Значимость максимальной мышечной силы для формирования спортивного мастерства / П.С. Новиков. – М., 1990.