

ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОКСЕ

Сергеев С.А., канд. пед. наук, доцент¹, Глазков Г.А.²,

¹Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь,

²Латвийская академия спортивной педагогики,
Латвия

Современный бокс характеризуется повышенными требованиями ко всем сторонам подготовленности спортсменов. Двигательная деятельность в боксе всегда отличалась высокой экстремальностью и сложностью для реализации как с точки зрения качества и своевременности исполнения, так и с точки зрения обусловленности всех видов взаимодействий в ринге уровнем функциональных и физических кондиций боксера [1, 3, 5, 6 и др.]. Характеристики этой деятельности, определенные на заре становления спортивной науки в боксе, не претерпевают существенных изменений и сегодня. Так, были выделены следующие основные особенности [2, 4, 7, 9 и др.]:

– относительно длительная работа скоростно-силового характера, т. е. сочетание большой быстроты движений с приложением значительной силы (особенно в момент нанесения ударов), что требует выработки скоростно-силовой выносливости, а также ловкости, гибкости и способности к расслаблению;

– высокие требования к точности боевых действий, их форме, т. е. к наиболее целесообразным положениям тела и его частей, правильному направлению движений, нужной амплитуде, скорости, силе движений, их одновременности и последовательности, целесообразному темпу движений. Все это требует тонкой мышечной координации, большого двигательного опыта;

– резкие и сильные удары, которые, с одной стороны, воздействуют на опорно-двигательный аппарат (костный, связочный, мышечный), а с другой стороны, требуют особой функциональной подготовки и разностороннего укрепления организма. Последнее обстоятельство обусловлено и возможностью получения ударов от противника;

– большое разнообразие и быстрота боевых действий, что в условиях жесткого ударно-защитного противодействия противнику значительно затрудняет тактически четкое и своевременное осмысление обстановки, быстрое принятие решения и эффективное выполнение двигательных задач. Все это требует воспитания быстрой ориентировки и дисциплины действий, внимательности, наблюдательности, развития зрительно-двигательных представлений, памяти и ряда других интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов и свойств, т. е. особой психологической подготовки.

Эффективную соревновательную деятельность и результативность выступления на турнирах самого высокого ранга, наряду с технико-тактическим мастерством, в равной мере обеспечивает и должный уровень специальной физической подготовленности. При этом значимость отдельных физических качеств рядом специалистов дифференцируется. Так, традиционно, исходя из классических позиций, основанных еще на традициях советского бокса, являвшегося ярким приверженцем «искусного» стиля, считалось, что физическая подготовка обобщенно базируется на уровне развития быстроты, силы, выносливости, координационных способностей или ловкости. Вместе с тем подчеркивается, что физические качества боксера тесно связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе должно предусматривать не только рациональность и правильность движений или

действий в целом, но и быстроту выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.

В научной литературе, посвященной ранжированию физических качеств в структуре специальной подготовленности боксеров, можно выделить несколько подходов [7, 9]. Так, ряд специалистов определили следующую значимость физических качеств у квалифицированных боксеров: 1) быстрота, 2) ловкость (координационные способности), 3) сила, 4) выносливость. Несколько позже, с учетом изменений характера современного бокса, была предложена несколько другая расстановка: 1) быстрота, 2) сила, 3) выносливость, 4) ловкость. По другим данным зарубежными специалистами модель физической подготовленности боксеров варьируется в зависимости от особенностей национальных школ бокса в следующих соотношениях: 1) скорость – 31,6 %; 2) выносливость – 26,7 %; 3) координация – 25,1 %; 4) сила – 16,6 % или 1) скорость и сила – 45 %; 2) ловкость – 35 %; 3) выносливость – 20 %. Учитывая, что модель физической подготовленности боксеров в теории и практике бокса не имеет четкой определенности, предлагался следующий наиболее общий вариант: 1) быстрота и сила – 45–48 %; 2) выносливость – 30 %; 3) ловкость или координационные способности – 22–25 %.

Определяя место специальной физической подготовленности в общей системе процесса формирования высокого спортивного мастерства, опираясь на теоретические подходы формирования «модели сильнейших спортсменов», при подготовке квалифицированных боксеров необходимо ориентироваться на модель, которая обеспечивает достижение высоких результатов и включает следующие компоненты [7]: показатели соревновательной деятельности; специальная физическая подготовленность; техническая подготовленность; тактическая подготовленность; функциональная подготовленность; психологическая подготовленность; морфологические особенности; возраст и спортивный стаж.

Первые пять факторов следует считать приоритетными и наиболее доступными для оперативной диагностики.

При оценке специальных физических качеств боксеров различной квалификации, силы, быстроты и выносливости рекомендуется опираться на следующие положения. К зоне максимальной мощности относится физическая нагрузка продолжительностью до 20 с – бег 60, 100 и 200 м; субмаксимальной – физическая нагрузка до 5 минут – бег 400, 800, 1500 м; большой – физическая нагрузка до 30 минут – бег 3000 и 5000 м; умеренной мощности – стайерский бег (60 минут и более). Кроме этого, для оценки силы мышц рук (как наиболее информативного показателя) использовались результаты толкания ядра массой 4 кг. Для оценки силы мышц ног использовались результаты двух видов прыжков: прыжка в длину с места как показателя силы отталкивания, и пятикратного прыжка в длину как показателя силовой выносливости мышц ног. При оценке силы рук применялось скоростно-силовое сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 20 с. То же упражнение, но выполняемое на протяжении 1 мин, использовалось для оценки силовой выносливости. Эти виды тестов были предложены в связи с тем, что сила мышц ног и сила трицепса рук в значительной степени определяют эффективность ударов в бою. Предложенные тесты позволяют оценить степень развития наиболее значимых для боксерской практики двигательных способностей.

Таким образом, реальное повышение уровня специальной подготовленности боксеров по мере роста спортивного мастерства должно опираться на ведущие спортивноважные качества. Таковыми для бокса специалистами выделяются скоростно-силовые способности (в равной мере силовой и скоростной компоненты), координационные способности и выносливость. Естественно, нельзя умалять роль других специальных качеств, однако их развитие должно осуществляться в разрезе создания наиболее благоприятных условий для роста приоритетных.

Таким образом, специальная физическая подготовленность, по единодушному мнению ведущих специалистов, является основой для специальной и технико-тактической подготовленности и, как следствие, эффективной соревновательной деятельности. Поэтому изучение особенностей ее развития в различных направлениях и последующего формирования состава тренировочных средств актуально и практически значимо.

На предварительных этапах исследования был определен перечень тестовых испытаний, позволяющих наиболее объективно диагностировать различные стороны специальной физической подготовленности боксеров. При этом особое внимание уделялось, наряду с требованиями к высокой информативности, степени доступности, простоте при реализации, используемого инвентаря и практическом выполнении тестовых испытаний. В качестве основных теоретических предпосылок формирования блока тестов выступали программные материалы для СДЮШОР и результаты современных исследований ведущих специалистов данной сферы [10].

Таким образом, были отобраны 10 основных тестов, рекомендованных программой и 2 дополнительных, позволяющих получить более полную информацию для характеристики того или иного компонента специальной физической подготовленности, имеющих особую значимость в боксе:

- 1) Количество ударов за 10 с. Специальная работоспособность.
- 2) Количество ударов за раунд. Специальная выносливость.
- 3) Челночный бег 6×10 метров. Координационные способности.
- 4) Прыжок в длину с места. Скоростно-силовые способности.
- 5) Метание теннисного мяча левой рукой. Скоростно-силовые способности, взрывная сила.
- 6) Метание теннисного мяча правой рукой. Скоростно-силовые способности, взрывная сила.
- 7) Толкание ядра левой рукой из боевой стойки. Скоростно-силовые способности, взрывная сила.
- 8) Толкание ядра правой рукой из боевой стойки. Скоростно-силовые способности, взрывная сила.
- 9) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Силовая выносливость.
- 10) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 5 секунд. Скоростно-силовые способности.
- 11) Количество ударов за 5 секунд. Скоростной компонент скоростно-силовых способностей.
- 12) Бег 6,5 минут (для юношей 10–13 лет), 8 минут (для кадетов 14–15 лет), 11 минут (для юниоров и взрослых старше 16 лет). Специальная выносливость.

С учетом возраста занимающихся боксом и градацией согласно правилам соревнований по возрастным группам значимость и иерархия физических качеств имеет тенденцию к изменению. Опираясь на классическую теорию «сенситивных» периодов [11], специалистами в области бокса были конкретизированы наиболее благоприятные для развития физических качеств в боксе периоды и определены следующим образом [7]:

Быстрота

Время реакции – 7–12 лет.

Скорость движения – 9–11 и 13–16 лет.

Частота движения – 7–8 и 12–13 лет.

Сила

Статическая – 9–11 и 14–17 лет.

Динамическая – 9–15 лет.

«Взрывная» – 8–10 и 12–15 лет.

Выносливость

- Аэробная – 8–10 и 13–16 лет.
- Анаэробная – 7–9 и 15–18 лет.
- Релаксационные свойства мышц – 7–15 лет.

Ловкость

- Способность обучаться – 7–16 лет.
- Моторная адаптация 7–9 и 16–17 лет.

Гибкость – 10–14 лет.

Кроме этого, обязательно необходимо учесть следующие обстоятельства (по большому счету, перечисленное может обеспечиваться хорошим пакетом статистических программ):

–представляемая информация должна быть понятна и доступна для анализа сугубо практическими работниками, в первую очередь, тренерами;

–должна быть предоставлена возможность анализа по всем возможным направлениям и параллелям (возраст, квалификация, пол, период тренировки, принадлежность к спортивной организации и т. д.);

–необходимо предоставить возможность для более детального анализа с сугубо научной точки зрения (как можно больший перечень одномерной и многомерной статистики – дисперсионный, корреляционный, факторный, кластерный анализы).

1. Градополов, К.В. Бокс: учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 340 с.

2. Романенко, М.И. Бокс: учебник для институтов физической культуры / М.И. Романенко. – Киев: Вища школа, 1985. – 319 с.

3. Фролов, О.П. Особенности планирования подготовки боксеров высокого класса / О.П. Фролов // Друзья встречаются на ринге: сб. научных трудов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 60–79.

4. Дмитриев, А.В. Особенности подготовки боксеров тяжелого веса: метод. рекомендации / А.В. Дмитриев, П.П. Винник, С.Ф. Гурский. – Минск, 1997. – 17 с.

5. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для институтов физ.культуры / И.П. Дегтярев. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 279 с.

6. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.

7. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса: монография / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2006. – 584 с.

8. Сергеев, С.А. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров / С.А. Сергеев // Ученые записки: сб. науч. трудов. – Минск: БГАФК, 2001. – Вып. 5. – С. 173–181.

9. Остьянов, В.Н. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.

10. Сергеев, С.А. Бокс: учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.А. Сергеев, А.В. Дмитриев. – Минск, 2004. – 58 с.

11. 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.: ГЦОЛИФК, 1979. – 25 с.