

3. «Инваспорт» в цифрах и фактах / Государственный комитет по ФКиС. – Киев, 1997.
4. Киркадзе, В.В. О создании равных возможностей в области физической культуры и спорта для инвалидов по слуху / В.В. Киркадзе // Актуальные проблемы физической культуры: материалы региональной науч.-практ. конф. – Ростов н/Дону, 1995. – Т. II: Проблемы организации и управления спортивно-массовым и оздоровительным движением. – С. 122–124.
5. Кривчикова, Е.Д. Физкультурное движение среди инвалидов со слуховой депривацией в Украине / Е.Д. Кривчикова, Л.А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. – Харьков, 2006. – № 6. – С. 102–106.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Римар, О.В. Особливості функціонування в Україні спортивного руху глухих та сліпих спортсменів / О.В. Римар // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, Т. 4. – С. 287–290.
8. Римар, О.В. Спорт неповносправних: історія і сучасність / О.В. Римар; ЛДДФК. – Львів, 2001. – 56 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОДХОДОВ К ОРГАНИЗАЦИИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Коваленя В.В., Ковалев И.,

Институт повышения квалификации и переподготовки
руководящих работников и специалистов физической культуры,
спорта и туризма Белорусского государственного университета
физической культуры,
Республика Беларусь

Современный бокс развивается интенсивными темпами, завоевывает большую популярность среди любителей единоборств. Возрастной спектр соревнований на сегодняшний день позволяет задействовать на официальных первенствах и чемпионатах Европы и мира учащихся общеобразовательных школ, ПТУ, студентов вузов. Лицо современного спорта постоянно молодеет – все больше молодых спортсменов восходит на пьедестал официальных первенств и чемпионатов, такая ситуация требует от специалистов и тренеров постоянного поиска новых средств и методов, позволяющих оптимизировать процесс подготовки спортсменов с тем, чтобы в наиболее короткие сроки вывести их на высокий уровень подготовленности, позволяющий завоевывать медали на соревнованиях самого высокого ранга.

Высокая конкуренция на боксерском ринге, изменение правил соревнований, системы судейства, формулы ведения боя, экипировки спортсменов – постоянно вносят коррективы в технико-тактический рисунок поединков и содержание тренировочного процесса. В настоящее время общепризнанный факт, что пробелы в силовой подготовленности современного боксера не позволяют при прочих равных условиях добиваться победы.

Проявление силы в боксе отличается высокой вариативностью и зависимостью от действий соперника как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности. В современной теории и методике спортивной тренировки в боксе принято выделять динамическую силу и силу удара [2, 4].

По характеру усилий динамическая сила, проявляющаяся в работе в преодолевающем и уступающем режимах в боксе, подразделяется на взрывную, быструю и медленную. Взрывная сила имеет решающее значение при нанесении боксером акцентированных ударов, т. е. это способность по ходу движения достигать возможно больших показателей внешне проявляемой силы в возможно меньшее время (оценивается по градиенту силы или скоростно-

силовым индексом). Характер проявления взрывного усилия во времени зависит в целом от внешних условий, а его максимум – от уровня максимальной силы. В динамическом режиме дальнейшее наращивание усилия определяется ускоряющей силой мышц. Взрывное усилие трехкомпонентно и количественно определяется такими свойствами нервно-мышечного аппарата, как максимальная сила мышц, способность к быстрому проявлению внешнего усилия в начале рабочего напряжения мышц (стартовая сила), способность к наращиванию рабочего усилия в процессе разгона перемещаемой массы (ускоряющая сила). Таким образом, при взрывных усилиях в любых условиях спортсменов всегда максимально реализует стартовую силу, характер же проявления ускоряющей силы зависит от величины внешнего сопротивления и максимальной силы мышц. Установлено, что эти свойства в той или иной мере присущи человеку любого возраста и пола, независимо от того, занимается он спортом или нет, и спортивной специализации. Развитие способности к проявлению взрывного усилия связано с совершенствованием всех указанных свойств нервно-мышечного аппарата, с учетом внешних условий работы и величины преодолеваемого сопротивления. Причем наблюдения показывают, что максимальная и ускоряющая силы более подвержены развитию, чем стартовая, последняя в большей мере обусловлена врожденными свойствами нервно-мышечного аппарата. Показано, например, что время достижения уровня усилия в 30 % от максимального тем короче, чем больше доля быстрых двигательных единиц в мышцах [1].

Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещений, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления. Решающее значение здесь имеют стартовая и ускоряющая силы. Типичное проявление быстрой силы в боксе – это быстрые передвижения при маневрировании и смене дистанции, переходе от атаки к защите и контратаке, легкие удары, наносимые для реализации различных тактических замыслов.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, требующих значительных усилий, при этом ведущую роль играет уровень максимальной силы мышц. Типичным случаем ее проявления является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою, в момент захватов, удержаний, выведения соперника из равновесия.

Сила удара – мера механического воздействия на тело, по которому производится удар. Сила удара зависит от массы тела и скорости нанесения удара, что предполагает не столько большой вес тела спортсмена, сколько согласованное и последовательное включение в ударное движение всех звеньев биокинематической цепи, высокий уровень развития взрывной силы задействованных в движении мышечных групп [2].

Имеющиеся в специальной литературе данные, показывают, что силовая характеристика удара на 39 % зависит от усилий мышц ноги, на 37 % – от усилий мышц туловища и на 24 % – от усилий мышц руки. Кроме этого выявлено, что наиболее слабым звеном при выполнении ударного движения у боксеров-юношей (что немаловажно в контексте обоснования подходов к организации силовой подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации) являются ноги, их вклад в силовую характеристику удара всего лишь 16 % [3, 4, 5]. В некоторых исследованиях (В.И. Филимонов, 1979; З.М. Хусьянов, 1983) было установлено, что в практике бокса целесообразно выделять спортсменов с более сильными ногами или руками в отдельные группы и дифференцированно строить процесс совершенствования их силовой и скоростно-силовой подготовки. Таким образом, определив слабые стороны в подготовке боксера, можно целенаправленно воздействовать на них и тем самым способствовать увеличению максимальной силовой производительности ударов, развитию силовой подготовленности в целом.

Современные литературные источники подтверждают указанные выше особенности проявления силы и значение данного физического качества для освоения элементов тех-

ники бокса, спортивного совершенствования и успешной соревновательной деятельности. Необходимо также обратить внимание на то, что возрастная характеристика показателей становой и суммарной силы сгибателей туловища и разгибателей рук выглядит следующим образом: у мальчиков и юношей они неравномерно развиваются с 10 до 17 лет, с 9 до 11 лет наблюдается незначительное увеличение силы. Более интенсивно это качество начинает развиваться с 12–13 лет (возраст спортсменов групп начальной подготовки 3-го года обучения) до 16 лет. Наибольший прирост показателей силы отмечен с 15 до 16 лет, кроме того, необходимо обратить внимание, что в младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие силовых способностей, следует стремиться обеспечить всестороннее развитие всех групп мышц, содействовать образованию достаточно прочного мышечного корсета, укреплять дыхательную мускулатуру. В течение большей части школьного периода силовые упражнения должны носить скоростно-силовую направленность. Развитие силы в этот период в целом должно быть подчинено развитию скоростно-силовых способностей [4].

По мнению В.П. Филина, становая сила увеличивается с возрастом: в период с 13 по 18 лет – на 50 %, достигая к 17–18 годам показателей, приближающихся к уровню взрослых спортсменов. Особенно интенсивен рост становой силы между 13 и 14 годами, 14 и 15 годами, между 17 и 18 годами он заметно замедляется. Особенно интенсивный рост силы обнаружен в 15–17 лет (53,3 %). Способность дифференцировать мышечные усилия развита еще слабо, однако в дальнейшем с 12 до 16 лет, она развивается весьма интенсивно. То же самое относится к способности расслаблять мышцы. В период с 7 до 11 лет она изменяется незначительно, а к 15–16 годам существенно улучшается. У младших школьников вначале развиваются крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, в более поздние сроки – мелкие мышцы. У детей слабо развиты мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра и приводящие мышцы ног. Сила мышц-разгибателей нижних конечностей с 8 до 9 лет увеличивается незначительно: под влиянием физических упражнений она быстро возрастает только после 9 лет. Однако в период с 8 до 10 лет отмечается наибольший прирост силы сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья. Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так, если у 8-летнего ребенка мышцы составляют около 27 % массы тела, у 12-летнего – около 29 %, то у подростка 15 лет – около 33 %, у юношей 18 лет – 44 %. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп выявлен в период от 13 до 15 лет. Этому способствует не только заметный скачок в увеличении массы тела в данном возрастном периоде, большое значение имеет повышение скорости сокращения мышц, возрастающая способность к длительным статическим напряжениям, улучшение координации движений. В юношеском возрасте (17–18 лет) значительно увеличивается мышечная масса. Мышцы у юношей эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию и отличаются высокой способностью к расслаблению. По своему химическому составу, строению и сократительным свойствам мышцы у них приближаются к мышцам взрослых. Опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе.

Сложность представленного вопроса и недостаточная освещенность в специальной методической литературе развития силовых способностей на этапе начальной специализации в боксе требуют организации исследований в данном направлении с целью выработки и последующего экспериментального обоснования методики силовой подготовки боксеров на этапе начальной специализации в группах начальной подготовки 3-го года обучения. В качестве основных задач исследования можно выделить следующие:

1. Определить возрастную динамику развития силовых способностей мальчиков 13–14 лет в целом и различных мышечных групп в частности.

2. На основании анализа специальной литературы определить вклад различных мышечных групп в силовую характеристику удара.

3. Подобрать соответствующие возрастным особенностям боксеров групп начальной подготовки 3-го года обучения методы тренировки силовых способностей.

4. Сформировать комплексы упражнений для развития силовых способностей ведущих мышечных групп.

5. Организовать и провести педагогический эксперимент, по результатам которого сформулировать практические рекомендации для внедрения в учебно-тренировочный процесс ДЮСШ по боксу.

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.

2. Дмитриев, А.В. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2001. – 156 с.

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

4. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.

5. Филимонов, В.И. Особенности формирования ударных движений у боксеров / В.И. Филимонов, З.М. Хусяйнов, А.И. Гарокян. – М., 1988. – 24 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИИ

Козлова Е.К., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,

Украина

Введение. Под воздействием серьезных социально-политических и экономических изменений, произошедших в мире в конце 1980 – в начале 1990-х годов в легкой атлетике, стали проявляться черты профессионального спорта как разновидности предпринимательской деятельности [1]. Под влиянием стремительных процессов профессионализации легкой атлетики значительно расширился спортивный календарь. Сегодня в мире по легкой атлетике проводится свыше 470 соревнований разного уровня в год, входящих в спортивный календарь Всемирной и Европейской легкоатлетических ассоциаций. Ежегодно в спортивный календарь включается большое количество престижных соревнований по персональным приглашениям. Так, с 2006 г. в Мельбурне (Австралия) начал проводиться Всемирный легкоатлетический тур, имеющий сложную иерархическую (уровневую) структуру (Золотая лига, Супер-Гран-при, Гран-при), систему начисления очков и денежных вознаграждений [2]. Эти соревнования приобрели серийный характер, а организаторы приглашают для последовательного участия в них ограниченный круг наиболее популярных легкоатлетов – лидеров сезона – и создают условия, способствующие демонстрации наивысших спортивных результатов [4], что оказало влияние на соревновательную деятельность легкоатлетов высокой квалификации. Поэтому большинство спортсменов, игнорируя закономерности становления высшей спортивной готовности, стали выступать на многочисленных соревнованиях. Несмотря на интенсивную профессионализацию, легкая атлетика — это олимпийский вид спорта, критерием эффективности которого являются результаты выступлений в Играх Олимпиад [3]. В связи с этим, важное значение приобретает исследование соревновательной деятельности, как результирующего и интегрирующего показателя процесса подготовки