

техничко-тактической подготовленности. Также анализ литературных данных показал, что уровень общих и ведущих координационных способностей зависит от стажа занятий. Вместе с тем остается открытой проблема взаимосвязи вышеназванных факторов с координационными способностями у девушек, занимающихся борьбой. Этот вопрос требует дальнейшего рассмотрения.

1. Вильчковский, Э.С. Развитие двигательной функции у детей / Э.С. Вильчковский. – Киев: Здоров'я, 1983. – 208 с.
2. Грищенко, В.Н. Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.Н. Кочурко. – Минск: Полымя, 1987. – 223 с.
3. Крелчук, И.Н. Специализированные подвижные игры-единоборства / И.Н. Крелчук, В.И. Рудницкий. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 120 с.
4. Манолаки, В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации / В.Г. Манолаки. – Ленинград: Университет, 1993. – 180 с.
5. Ончурова, М.Г. Начальная подготовка девочек в вольной борьбе на основе целенаправленного применения средств развития ловкости / М.Г. Ончурова // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры. – Вып. 5. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – С. 151–155.
6. Преображенский, С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. – М.: Воениздат, 1976. – 119 с.
7. Сагалеев, А.С. Женская вольная борьба. Управление подготовкой с учетом психофизиологических особенностей спортсменок / А.С. Сагалеев, Ц.Б. Гулгенов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ГУ, 1996. – 196 с.
8. Садовски, Е. Теоретико-методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере тазквондо и кикбоксинга): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е. Садовски. – Варшава, 2000. – 400 с.
9. Тараканов, Б.И. Оценка общей физической подготовки женской сборной команды по вольной борьбе / Б.И. Тараканов, А.И. Зверков // Материалы Междунар. конгр. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 72.
10. Ljach, W. Zdolnosc koordynacyjna i wzgledna intensywnosc srodkow treningowych w koszykowce / W. Ljach, A. Mikolajek, A. Zajac // Sport Wyczynowy. – 1998. – № 1–2. – S. 32–40.
11. Hirtz, P. Zur Schulung Koordinativer Fahigkeiten in Sportunterricht / P. Hirtz // Theorie und Praxis der Korperkultur. – 1974. – № 1. – S. 89–90.

## ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ ГРУПП

*Сергеев С.А.*, канд. пед. наук, доцент,

*Лях М.В.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Якубчик Д.В.*,

СДЮШОР по боксу УСиТ Мингорисполкома,

Республика Беларусь

Спортивное мастерство боксера всегда являлось многокомпонентным, включающим в свой состав различные стороны подготовленности [1, 2, 3]. При этом последние, как правило, рассматриваются с позиции одной из ведущих сторон. Специальная физическая подготовка обычно рассматривалась, с одной стороны, основополагающей, с другой стороны – системообразующей, по отношению к технической и тактической сторонам подготовленности [4, 5, 8]. Поэтому выбор конкретного перечня тестов и определение модельных показателей является актуальным и практически значимым. На наш взгляд, целесообразно изучить особенности уровня развития специальной физической подготовленности боксеров различных весовых категорий с последующим формированием конкретных методических рекомендаций.

В связи с вышеизложенным было проведено исследование уровня специальной физической подготовленности квалифицированных боксеров различных весовых категорий. Исходя из рекомендаций специалистов, испытуемые были разделены на три группы весовых категорий: легкие (48–60 кг), средние (64–75 кг) и тяжелые (81 кг и больше) [6, 7].

Параметры обобщенного уровня развития специальной физической подготовленности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Статистическое описание показателей уровня специальной физической подготовленности всего контингента испытуемых (n=71)

Тест	X ср.	$\sigma$	V (%)	$\pm m$	$\pm \mu$
Количество ударов за 10 с	62,0	10,132	16,3	1,820	3,712
Количество ударов за раунд	431,81	111,320	25,8	19,993	40,785
Челночный бег 6×10 м, с	15,97	0,458	2,9	0,082	0,168
Прыжок в длину с места, см	223,29	13,282	5,9	2,385	4,866
Бросок теннисного мяча левой рукой, м	22,19	7,716	34,8	1,386	2,827
Бросок теннисного мяча правой рукой, м	32,56	6,682	20,5	1,200	2,448
Толчок ядра левой рукой, см	675,81	144,590	21,4	25,968	52,975
Толчок ядра правой рукой, см	823,23	139,130	16,9	24,987	50,974
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	57,26	14,200	24,8	2,550	5,203
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 5, кол-во раз	8,71	0,864	9,9	0,155	0,317
Количество ударов за 5 с по снаряду	33,06	6,522	19,7	1,171	2,390
Бег 11 мин, м	2588,06	285,250	11,0	51,230	104,510

Результаты тестирования в группе легких весов представлены в таблице 2. Сразу можно отметить, что данные спортсмены практически по всем показателям уступают среднестатистическим данным всех боксеров. При этом в тестах «удары за 10 секунд», «челночный бег 6×10 м», «толчок ядра правой рукой», «бег 11 минут» различия статистически достоверны ( $P < 0,05$ ). Тем не менее, следует отметить, что в «сгибании и разгибании рук в упоре лежа» легкие боксеры имеют более высокие значения ( $P < 0,05$ ). Метание теннисного мяча и толкание ядра правой рукой превосходит аналогичные движения левой рукой – что, в принципе, достаточно закономерно, так как в исследовании принимали участие в основном боксеры с левосторонней боевой стойкой. В целом по всем параметрам уровень развития основных компонентов специальной физической подготовленности можно оценить как средний и выше среднего. В свою очередь, координационные способности и силовая выносливость находятся на высоком уровне развития, тогда как скоростные качества приближаются к низким границам оценки.

Таблица 2 – Статистическое описание показателей уровня специальной физической подготовленности боксеров легких весовых категорий (n=24)

Тест	X ср.	$\sigma$	V (%)	$\pm m$	$\pm \mu$
Количество ударов за 10 с	55,04	7,65	13,9	1,562	3,217
Количество ударов за раунд	356,7	133,96	37,6	27,344	56,329
Челночный бег 6×10 м, с	16,21	0,71	4,4	0,145	0,299
Прыжок в длину с места, см	221,7	19,87	8,96	4,056	8,355
Бросок теннисного мяча левой рукой, м	19,41	4,38	22,6	0,894	1,842
Бросок теннисного мяча правой рукой, м	32,11	6,38	19,9	1,302	2,683
Толчок ядра левой рукой, см	614,17	53,72	8,75	10,966	22,589
Толчок ядра правой рукой, см	716,67	112,66	15,7	22,997	47,373
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	65,92	17,29	36,2	3,529	7,270
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 5 с, кол-во раз	9,00	0,98	10,9	0,200	0,412
Количество ударов за 5 с по снаряду	29,83	5,06	16,9	1,033	2,128
Бег 11 мин, м	2129,0	656,56	30,8	134,02	276,080

В таблице 3 приведены показатели боксеров, отнесенных к группе средних весовых категорий. Это одна из самых значимых и, пожалуй, многочисленных групп. Тем более, что соревновательная деятельность в этих весах характеризуется повышенной экстремальностью, обусловленной тем, что боксеры наносят удары большой силы и на достаточно высокой скорости. Это находит свое отражение и в величинах тестовых испытаний. Так, высокий уровень значений отмечается в «количестве ударов за 10 секунд», «беге 11 минут» и «сгибании и разгибании рук в упоре лежа», что отражает специальную работоспособность, скоростную и силовую выносливость. Аналогичные данные показаны в тестах на координационные способности в специфических и неспецифических упражнениях.

Специальная выносливость (количество ударов за 2 минуты) и скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места) находятся на уровне «выше среднего». Тем не менее, собственно скоростные способности (количество ударов за 5 секунд) отмечены средними значениями. Все движения, выполняемые правой рукой превосходят левую, как это было отмечено и в других группах боксеров. По-видимому, тестовые задания в метаниях теннисного мяча и толканиях ядра целесообразно проводить только для ведущей руки.

Следует также учесть, что по сравнению с легкими весовыми категориями средние имеют меньшие коэффициенты вариации (V), что отражает степень варьирования признаков. Кроме того, устойчивость данного критерия дает информацию о симметричности и в доступной степени достоверности распределения показателей тестовых испытаний.

Таблица 3 – Статистическое описание показателей уровня специальной физической подготовленности боксеров средних весовых категорий (n=31)

Тест	X ср.	$\sigma$	V (%)	$\pm m$	$\pm \mu$
Количество ударов за 10 с	63,19	12,44	19,7	2,234	4,557
Количество ударов за раунд	425,16	121,16	28,5	21,760	44,391
Челночный бег 6×10 м, с	16,11	0,75	4,7	0,135	0,275
Прыжок в длину с места, см	228,52	14,14	6,2	2,540	5,181
Бросок теннисного мяча левой рукой, м	23,97	8,51	35,5	1,528	3,118
Бросок теннисного мяча правой рукой, м	32,20	7,06	21,9	1,268	2,587
Толчок ядра левой рукой, см	714,52	126,28	17,7	22,680	46,266
Толчок ядра правой рукой, см	790,97	138,16	17,5	24,784	50,560
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	65,74	18,89	28,7	3,393	6,921
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 5 с, кол-во раз	8,94	1,06	11,9	0,190	0,388
Количество ударов за 5 с по снаряду	35,29	6,30	17,9	1,131	2,308
Бег 11 мин, м	2605,8	446,17	17,1	80,131	163,467

В таблице 3 представлены показатели специальной физической подготовленности боксеров тяжелых весовых категорий. Учитывая специфику спортсменов данной весовой группы, следует отметить, что подавляющее количество тестов, характеризующих отдельные стороны, по своим значениям находятся на среднем уровне. Исключение составляет «толчки ядра из боевой стойки» как левой, так и правой рукой, где показаны высокие результаты. Кроме того, достаточно низкими являются показатели силовой выносливости (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), где получены очень низкие по сравнению с нормативными значениями.

Таблица 4 – Статистическое описание показателей уровня специальной физической подготовленности боксеров тяжелых весовых категорий (n=16)

Тест	X ср.	$\sigma$	V (%)	$\pm m$	$\pm \mu$
Количество ударов за 10 с	54,67	6,89	12,6	1,723	3,652
Количество ударов за раунд	394,00	90,29	22,9	22,573	47,854
Челночный бег 6×10 м, с	16,32	0,71	4,4	0,178	0,376
Прыжок в длину с места, см	231,67	6,83	2,9	1,708	3,620
Бросок теннисного мяча левой рукой, м	26,22	8,20	31,3	2,05	4,346
Бросок теннисного мяча правой рукой, м	32,70	8,08	24,7	2,020	4,282
Толчок ядра левой рукой, см	688,33	88,41	12,8	22,103	46,857
Толчок ядра правой рукой, см	860,00	142,13	16,5	35,533	75,329
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	47,33	8,52	18,0	2,130	4,516
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 5 с, кол-во раз	8,50	1,05	12,4	0,263	0,557
Количество ударов за 5 с по снаряду	31,00	6,54	21,1	1,635	3,466
Бег 11 мин, м	2458,0	355,55	14,5	88,888	188,443

Статистически достоверные различия ( $P < 0,05$ ) обнаружены в тесте «количество ударов за 10 секунд», отражающем уровень скоростной выносливости. Боксеры средних весов имеют большие показатели по сравнению с легкими, и тяжелыми. Уровень специальной выносливости и координационных и скоростно-силовых способностей в различных группах не отличается ( $P > 0,05$ ). Между тем легкие веса метают теннисный мяч неведущей рукой дальше, чем тяжелые. Такой же тест ведущей рукой во всех группах находится на одинаковом уровне. Толкание ядра из боевой стойки левой рукой у средних весов больше, чем у других, тогда как правой (ведущей) дальше толкают боксеры тяжелых. Легкие и средние веса значительно больше могут отжаться от пола. Самыми быстрыми (количество ударов за 5 секунд) и выносливыми (бег 11 минут) оказалась группа средних категорий.

Таким образом, анализ данных о специальной физической подготовленности боксеров различных групп весовых категорий по одномерным статистическим характеристикам показал, что принадлежность к определенной весовой категории сопровождается специфической структурой подготовленности. Это предопределяет и соответствующую коррекцию тренирующих воздействий в процессе комплексного развития специальных физических качеств. Говоря о различных уровнях развития того или иного качества, совершенно недостаточно констатировать высокую или низкую степень развития. Наряду с тем, что полученные величины также являются объективной информацией, более полную характеристику необходимо получить при анализе структурных особенностей в различных группах весовых категорий.

На данном этапе исследований полученные показатели могут дать объективную характеристику особенностям специальной физической подготовленности боксеров. Тем не менее, очевидно, что необходим более полный анализ структуры развития специальных физических качеств в каждой весовой группе.

1. Бокс: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
2. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 70 с.
3. Градополов, К.В. Тренировка боксера / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 126 с.
4. Закиров, Ш.Н. О развитии быстроты и точности сложной двигательной реакции боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ш.Н. Закиров. – М., 1974. – 24 с.
5. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
6. Котешев, В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: учеб. пособие для преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры / В.Е. Котешев. – Краснодар, 1992. – 153 с.
7. Мокеев, Г.И. Бокс: проблемы и решения / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, В.М. Мулашов. – Уфа, 1989. – 144 с.
8. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

## ЛЕТНИЕ ЮНОШЕСКИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: АНАЛИЗ, СРАВНЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ

*Скрипченко И.Т.*, канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,  
*Грюкова В.В.*,  
*Авдиевский А.С.*,  
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,  
Украина

**Актуальность.** В современном обществе существует проблема – отношение молодежи к спорту [3]. Она заключается в снижении физической активности, увеличении количества заболеваний, снижении возможностей для занятия спортом, уменьшении спортивной аудитории и т. п. [4, 5, 6, 10]. Именно поэтому Международный олимпийский комитет (МОК) инициировал проведение юношеских Олимпийских игр (ЮОИ), как мероприятия, которое способствовало бы воспитанию физически и духовно здоровой молодежи, а также стимулировало юных атлетов быть активными участниками строительства общества нового времени.