

Гузь Сергей Михайлович, к.п.н., доцент, ПетрГУ

ОЦЕНКА ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЁРОВ И БОРЦОВ 12-14 ЛЕТ

Аннотация: В статье отражены результаты исследования влияния занятий боксом и борьбой на общефизическую подготовленность юных спортсменов. В исследовании, продолжавшемся 2 года, приняло участие 23 подростка в возрасте 12 лет, из них 11 спортсменов, занимающихся борьбой и 12 – занимающихся боксом.

Проведённые исследования показали, что и занятия борьбой, и занятия боксом, способствуют интенсивному приросту показателей, отражающих уровень общей физической подготовленности подростков и, соответственно, способствуют разносторонней подготовке и интенсивному развитию двигательных способностей подростков 12-14 лет. Тем не менее, занятия борьбой способствуют более интенсивному, в сравнении с боксом, развитию общей выносливости и гибкости, что объясняется спортивной специализацией.

Ключевые слова: бокс, борьба, оценка общей физической подготовленности спортсменов 12-14 лет.

Annotation: The article reflects the results of the study of the influence of boxing and wrestling on the general physical fitness of young athletes. The study, which lasted 2 years, involved 23 teenagers aged 12 years, 11 of them athletes engaged in wrestling and 12 engaged in boxing. The conducted studies have shown that both wrestling and boxing classes contribute to an intensive increase in indicators reflecting the level of general physical fitness of adolescents and, accordingly, contribute to versatile training and intensive development of motor abilities of adolescents aged 12-14 years. Nevertheless, wrestling classes contribute to a more

intensive, in comparison with boxing, development of general endurance and flexibility, which is explained by sports specialization.

Keywords: boxing, wrestling, assessment of general physical fitness of athletes aged 12-14.

В области теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, а также в целом ряде смежных наук на протяжении многих лет не снижается интерес специалистов к проблеме управления процессами адаптации человека к экстремальным условиям воздействия внешней среды, требующим максимальной мобилизации резервных возможностей организма [9; 13; 14]. Большой общественный резонанс, возникающий при столкновении человека с чрезвычайными ситуациями, привел к пониманию необходимости целенаправленной подготовки человека к оптимальным действиям в таких условиях. С этой целью идёт активный поиск новых средств и методов эффективной подготовки населения к экстремальным условиям жизнедеятельности.

В связи с этим особый интерес специалистов представляют исследования, направленные на изучение приспособительных реакций организма спортсмена в ситуационных, контактных и ударных видах единоборств [6; 12].

В системе многообразных взаимоотношений человека с окружающей средой и человека с человеком двигательные действия борцов и боксёров могут рассматриваться как сложная модель антагонистических отношений между соревнующимися сторонами, строго регламентируемых правилами соревнований и действиями судейского аппарата. Характер этих взаимоотношений позволяет изучать адаптационные реакции организма в экстремальных условиях реальной опасности, требующих полной мобилизации функциональных возможностей организма [5; 6; 8; 11; 12].

Необходимость изучения вышеперечисленных факторов подтверждается также многочисленными исследованиями, в которых отмечается, что тренировочные нагрузки, превышающие резервные возможности человека,

могут привести к неблагоприятным изменениям общего функционального состояния организма [9; 13; 14]. В связи с чем существует проблема эффективного диагностирования возможных отрицательных явлений, возникающих в результате учебно-тренировочной и особенно соревновательной деятельности [2; 3; 13]. Её решение, по мнению исследователей, находится на пути поиска объективных методик, обеспечивающих оперативный и текущий контроль при управлении специфическими двигательными действиями спортсменов с помощью средств обратной связи [1; 4; 7; 10].

Теория и практика управления процессами адаптации организма спортсменов к специфическим двигательным действиям не могут ограничиваться объёмом уже накопленных знаний, полученных в результате ранее проведённых научных исследований. В связи с этим требуется более активное познание закономерностей адаптационных перестроек, обусловленных специфическим воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок [2; 3; 9; 13; 14]. Недостаточная разработка данной проблемы очевидна, на что обращается внимание в работах многих авторов, которые, однако, не дают полной программы её реализации.

Анализ литературы показывает, что построению новой методологии диагностики спортивной одарённости и её организации в системе спортивного отбора способствуют выявленные системные свойства спортивной одарённости, а также новые формы деятельности центров отбора. Эти данные при углубленном изучении в процессе многолетних наблюдений могут способствовать развитию организации и методики диагностики потенциальных возможностей юных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов [1; 4; 7; 10]. В частности, многие специалисты указывают, что только модель взрослого спортсмена высшего уровня мастерства (мастера спорта и мастера спорта международного класса) является своеобразным эталоном для моделирования одарённости в определённом виде спорта.

В то же время, многие специалисты по единоборствам указывают на

необходимость учёта в процессе отбора и спортивной подготовки показателей общефизической подготовленности юных спортсменов, от уровня развития которой, по их мнению, зависит, во многом, прогресс юных спортсменов в специализации [5; 6; 8; 11; 12].

Анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы, позволяют выдвинуть гипотезу, что рационально построенный процесс тренировки на начальном этапе подготовки в боксе и борьбе способствует интенсивному росту показателей, отражающих общефизическую подготовленность подростков 12-14 лет.

Цель исследования: выявление влияния занятий боксом и борьбой на уровень общефизической подготовленности подростков 12-14 лет.

В исследовании приняло участие 23 подростка в возрасте 12 лет, из них 11 спортсменов, занимающихся борьбой и 12 – занимающихся боксом.

Оценка общей физической подготовленности юных спортсменов проводилась по результатам выполнения следующих упражнений: отжимания в упоре лёжа, раз; прыжок в длину с места, см; поднимание туловища, раз/30 сек; наклон туловища вперед, см; бег 1000 м, сек.

Тестирование общефизической подготовленности подростков, занимающихся борьбой и боксом, проводилось в начале и по окончании 1 и 2 года исследования.

Сравнительный анализ показателей тестирования подростков 12 лет, занимающихся борьбой и боксом, полученных в начале исследования, показал (табл. 1):

- в отжиманиях в упоре лёжа результаты подростков, занимающихся боксом, оказались недостоверно лучше на 1,3 раза;

- в прыжках в длину с места после года спортивной подготовки результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше на 2,7 см;

- в упражнении «подъём туловища» результаты подростков 12 лет, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше на 0,2 раза;

- в упражнении «наклон туловища вперед» результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше на 1,8 см;

- в беге на 1000 м результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше, в среднем, на 2,2 сек.

Таким образом, сравнительный анализ исходных показателей не выявил достоверных различий в уровне общей физической подготовленности подростков 12 лет, занимающихся борьбой и боксом. Тем не менее, в 4 из 5 контрольных упражнений результаты борцов оказались незначительно лучше, чем у их сверстников, занимающихся боксом.

Достаточно высокий уровень подготовленности спортсменов 12 лет можно объяснить тем, что спортсмены, принявшие участие в исследовании, на момент его начала уже имели стаж занятий спортом 1 год.

Таблица 1. Результаты общефизической подготовленности подростков 12 лет, занимающихся борьбой и боксом в начале исследования

Упражнения		Показатели борцов	Показатели боксеров	Разница	t	p
Отжимания в упоре лёжа, раз	M	23,5	24,8	1,3	1,0	p>0,05
	m	0,95	0,89			
	σ	3,15	3,07			
Прыжок в длину с места, см	M	178,5	175,8	2,7	0,9	p>0,05
	m	2,38	1,68			
	σ	7,89	5,83			
Поднимание туловища, раз/30 сек	M	22,9	22,7	0,2	0,1	p>0,05
	m	1,05	0,97			
	σ	3,47	3,37			
Наклон туловища вперёд, см	M	9,7	7,9	1,8	2,3	p<0,05
	m	0,67	0,44			
	σ	2,21	1,53			
Бег 1000 м, сек	M	250,7	252,9	2,2	0,8	p>0,05
	m	2,28	1,77			
	σ	7,57	6,13			

Сравнительный анализ показателей подростков 13 лет, занимающихся борьбой и боксом, полученных по окончании 1 года исследования, показал

(табл. 2):

- в отжиманиях в упоре лёжа результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше, в среднем, на 0,2 раза;
- в прыжках в длину с места результаты подростков, занимающихся боксом, оказались недостоверно лучше на 0,2 см;
- в упражнении «подъём туловища» результаты подростков 13 лет, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше на 1,1 раза;
- в упражнении «наклон туловища вперед» результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались достоверно лучше на 2,4 см;
- в беге на 1000 м результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше на 3,9 сек.

Таблица 2. Результаты общефизической подготовленности подростков 13 лет, занимающихся борьбой и боксом по окончании 1 года исследования

Упражнения		Показатели борцов	Показатели боксеров	Разница	t	p
Отжимания в упоре лёжа, раз	M	31,5	31,3	0,2	0,1	p>0,05
	m	1,33	0,80			
	σ	4,42	2,76			
Прыжок в длину с места, см	M	189,4	189,6	0,2	0,1	p>0,05
	m	2,47	1,50			
	σ	8,20	5,21			
Поднимание туловища, раз/30 сек	M	28,3	27,2	1,1	0,8	p>0,05
	m	1,05	0,97			
	σ	3,47	3,37			
Наклон туловища вперед, см	M	12,5	10,1	2,4	2,9	p<0,05
	m	0,76	0,36			
	σ	2,52	1,23			
Бег 1000 м, сек	M	235,4	239,3	3,9	1,3	p>0,05
	m	2,38	1,68			
	σ	7,89	5,83			

Таким образом, сравнительный анализ результатов, полученных по окончании 1 года исследования, показал, что в 4 упражнениях разница в результатах подростков 13 лет, занимающихся борьбой и боксом, оказалась

недостоверна, а в упражнении «наклон туловища вперёд» результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались достоверно лучше.

Сравнительный анализ показателей подростков 14 лет, занимающихся борьбой и боксом, полученных по окончании 2 года исследования, показал (табл. 3):

- в отжиманиях в упоре лёжа результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше, в среднем, на 0,5 раза;

- в прыжках в длину с места результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше на 0,5 см;

- в упражнении «подъем туловища» результаты подростков 14 лет, занимающихся борьбой, оказались недостоверно лучше на 1,7 раза;

- в упражнении «наклон туловища вперед» результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались достоверно лучше на 3,5 см;

- в беге на 1000 м результаты подростков, занимающихся борьбой, оказались достоверно лучше на 6,5 сек.

Таким образом, сравнительный анализ результатов, полученных по окончании 2 года исследования, показал, что в 2 упражнениях результаты подростков 14 лет, занимающихся борьбой, оказалась достоверно лучше, чем у их сверстников, занимающихся боксом, и в 3 упражнениях достоверной разницы выявлено не было.

Сравнительный анализ прироста результатов в отдельных упражнениях показал, что за 2 года занятий борьбой и боксом, подросткам удалось добиться значительного и, что немаловажно, достоверного ($p < 0,05$) прироста результатов во всех упражнениях, в частности:

- в упражнении «отжимания в упоре лёжа» прирост борцов за 2 года составил 14,4 раз, а прирост боксёров в этом же упражнении за 2 года составил 12,6 раз;

- в прыжках в длину с места прирост борцов за 2 года составил, в среднем, 24,4 см, а прирост боксёров в этом же упражнении за 2 года составил 26,6 см;

- в упражнении «поднимание туловища» прирост борцов за 2 года составил, в среднем, 10,4 раз, а прирост боксёров за тот же период составил в среднем 8,9 раз;

- в упражнении «наклон туловища» прирост борцов за 2 года составил 4,8 см раз, а прирост боксёров в этом же упражнении за 2 года составил 3,1 см;

- в беге на 1000 м прирост борцов за 2 года составил, в среднем, 32,8 сек, а прирост боксёров за тот же период составил в среднем 28,5 сек.

Таблица 3. Результаты общефизической подготовленности подростков 14 лет, занимающихся борьбой и боксом по окончании 2 года исследования

Упражнения		Показатели борцов	Показатели боксеров	Разница	t	p
Отжимания в упоре лёжа, раз	M	37,9	37,4	0,5	0,3	p>0,05
	m	1,24	0,97			
	σ	4,10	3,37			
Прыжок в длину с места, см	M	202,9	202,4	0,5	0,2	p>0,05
	m	2,47	1,50			
	σ	8,20	5,21			
Поднимание туловища, раз/30 сек	M	33,3	31,6	1,7	1,5	p>0,05
	m	0,76	0,80			
	σ	2,52	2,76			
Наклон туловища вперёд, см	M	14,5	11,0	3,5	6,9	p<0,05
	m	0,48	0,18			
	σ	1,58	0,61			
Бег 1000 м, сек	M	217,9	224,4	6,5	2,4	p<0,05
	m	2,28	1,50			
	σ	7,57	5,21			

Сравнительный анализ результатов, полученных по окончании 2 лет исследований, показал, что занятия борьбой способствуют, по сравнению с боксом, более интенсивному развитию силы, гибкости и общей выносливости у подростков 12-14 лет.

Тем не менее, проведённые исследования показали, что и занятия борьбой, и занятия боксом, способствуют интенсивному приросту показателей, отражающих уровень общей физической подготовленности подростков и,

соответственно, способствуют разносторонней подготовке и интенсивному развитию двигательных способностей подростков 12-14 лет.

Исследования показали возможность стандартизации условий тестирования общей подготовленности в боксе и борьбе, в результате чего оценка уровня подготовленности спортсменов приобрела более объективный характер.

Решение задач, поставленных в процессе педагогического эксперимента, и результаты исследования, позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что возраст 12-14 лет является благоприятным для занятий единоборствами, так в данный возрастной период создаются хорошие предпосылки для развития координационных способностей, развития силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

2. Исследования показали, что большое влияние на рост общефизических показателей и, соответственно, на уровень физической подготовки оказывают темпы возрастного развития подростков, в значительной степени ускоренные спортивной подготовкой, направленной на их всестороннее развитие.

3. В соответствии с требованиями системного подхода в научных исследованиях подтверждено позитивное влияние систематических занятий боксом и борьбой на организм подростков 12-14 лет. Показано, что с физиологических позиций эти занятия в современных условиях адекватны. При этом наблюдаемый в данном исследовании контингент по уровню спортивной подготовленности соответствовал нормам, приводимым в специальной литературе, что подтверждается показателями спортсменов в контрольных упражнениях по общефизической подготовке. Исследования показали, что занятия боксом и борьбой способствуют гармоничному развитию юных спортсменов, способствуют интенсивному развитию специфических (с учётом выбранной специализации) и не специфических двигательных способностей.

Библиографический список:

1. Бальсевич В.К. Методические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физической культуры. 1980. №1. С. 31-33.
2. Башкин В.М. Функциональная диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. №8. С. 23-28.
3. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М.: Советский спорт, 2009. 348 с.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование // Теория и практика физической культуры. 2009. №9. С. 49-52.
5. Дегтярев И.П. Бокс. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-й и 2-й годы обучения). М., 1984. 107 с.
6. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1979. 237 с.
7. Егозина В.И. Врачебно-педагогический контроль состояния спортсменов с использованием инновационных технологий // Теория и практика физической культуры. 2011. №3. С. 9-12.
8. Калмыков С.В. Спортивная борьба для юношей. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд., 1989. 143 с.
9. Корягина Ю.В. Хронобиологические особенности адаптации к занятиям различными видами спорта // Теория и практика физической культуры. 2010. №7. С. 24-29.
10. Костюнина Л.И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. 2010. №2. С. 60.
11. Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: учебное пособие. Краснодар, 1992. 153 с.
12. Иванков Ч.Т. Основы спортивной борьбы / Ч.Т. Иванков, Ч.Ч. Иванков // М., 1996. 215 с.

13. Повзун А.А. Сравнительный биоритмологический анализ сезонных изменений адаптационных возможностей организма школьников, активно занимающихся спортом / А.А. Повзун, В.Ю. Лосев, В.В. Апокин // Теория и практика физической культуры. 2011. №2. С. 83-85.

14. Щепина М.Г. Оценка адаптационных возможностей спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2009. №1. С. 27-31.