

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

*А.П. Шаховский, Ю.Н. Романов*  
*ЮУрГУ, г. Челябинск*

**Предложена оригинальная методика оценки развития специальной выносливости студентов-боксеров массовых спортивных разрядов.**

*Ключевые слова: специальная выносливость, специальные подготовительные упражнения, студенты-боксеры, методика, интенсивность, плотность.*

Достижение высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности и, в частности, в боксе связана с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия [1]. Высокий же уровень работоспособности, спортивного мастерства боксера достигается на базе развития специальной выносливости.

**Цель исследования:** разработать и обосновать методику развития специальной выносливости у студентов-боксеров массовых разрядов.

Увлечение развитием общей выносливости на основе продолжительной работы умеренной интенсивности в видах спорта, в которых аэробные возможности не являются профильными качествами, определяющими спортивный результат, привело к негативным последствиям, часто носившим непреодолимый характер. Выражалось это в угнетении возможностей спортсменов к развитию скоростно-силовых и координационных способностей, освоении ограниченного объема технических приемов и действий, ослаблении внимания к созданию функционального фундамента для развития профильных в данном виде спорта качеств [3].

Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, ее определяющих, в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

При работе над развитием специальной выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия [7, 8].

В методике развития специальной выносливости боксера наблюдается несколько направлений. В более ранних работах [4, 5] основными средствами методики являлись боевые упражнения боксера и, в первую очередь, упражнения с партнером в условном и вольном бою, при обязательном условии постановки правильного дыхания и умения

боксера рационально расходовать силу и энергию в бою. На это обращают внимание Б.И. Бутенко, Е. Калмыков [9], отмечающие, что боксерский спарринг является основным средством развития специальной выносливости и в наибольшей степени отвечающий требованиям бокса, ограниченное же его применение связано с высоким травматизмом.

А.И. Силин среди основных факторов развития специальной выносливости выделяет критерии интервального сокращения и удлинения раундов и пауз между ними в тренировочных и вольных боях. В то время как В.М. Клевенко [6] рекомендует проводить занятия повторно-переменным методом, укорачивал во времени раунды, повышая их интенсивность, также чаще менять в парах различных по весу партнеров, работать на более легких боксерских снарядах (например, легкий мешок).

Опираясь на труды В.П. Баранова, нами была разработана иная методика развития специальной выносливости, основанная на повышении плотности всех частей тренировочного занятия, в особенности подготовительной и заключительной частей. Насыщенность и энергоемкость такой тренировки значительно выше, так как общее количество повторений всей суммы предлагаемых движений больше, а влияние на организм спортсменов намного эффективнее, чем в традиционных методиках [2]. Причем упражнения, предлагаемые В.П. Барановым, соответствуют основным движениям боксеров.

Блок упражнений не является сложным, но требует внимательного, собранного отношения к их исполнению. Пятиминутные отрезки достаточны для многократного повторения этих упражнений и не особенно утомительны для начинающих боксеров. Большинство подводящих упражнений требует достаточно высокой степени возбуждения правого и левого участков двигательных центров коры головного мозга. Многократное повторение блоков упражнений позволяет добиться устойчивых связей НМА юных боксеров при выполнении специфических боксерских движений. Подборку упражнений можно продолжать до бесконечности, увеличивая или уменьшая их количество, в зависимости от контингента занимающихся, от уровня их подготовленности, от условий зала, наличия

или отсутствия необходимого инвентаря. Применяя в тренировке разработанные блоки упражнений, каждый тренер сможет дополнять или убирать какие-либо из них, но главным требованием должно остаться равномерное развитие левой и правой половины тела. Любые придуманные тренерами упражнения должны прорабатывать внутренние взаимосвязи мышц и мышечных групп всего тела, улучшать согласованную работу ног, рук и туловища, равномерно развивая обе половины тела [2].

Минимально необходимое количество упражнений для мышц живота и туловища, распределенное по пяти блокам специальных заключительных упражнений, позволяет целенаправленно укреплять и развивать нужные боксеру мышечные группы. По мере улучшения подготовленности занимающихся, постепенно можно добавлять более сложные упражнения, увеличивая их количество и время исполнения, добиваясь большего тренирующего эффекта. Все эти упражнения решают одну главную задачу – улучшают внутренние взаимосвязи мышц рук, ног и туловища, значительно укрепляют мышечный корсет грудной клетки и живота, предохраняя внутренние органы от возможных сотрясений и ударов [2].

**Методика развития специальной выносливости.** Для повышения специальной выносливости была разработана методика уплотнения тренировочного занятия, позволяющая повысить интенсивность тренировочного процесса. Например: плотность подготовительной части такого тренировочного занятия на 25 % выше обычного. На ее основе был разработан план занятия.

Специальная выносливость изучалась при помощи ударной установки, позволяющей определить силу (общий тоннаж), количество и точность.

**Результаты исследования.** В результате первого исследования при тестировании специальной выносливости на ударной установке у двух групп были получены следующие результаты (табл. 1).

- среднестатистический показатель силы прямых ударов левой руки около 95 кг;
- правой руки в пределах 230 кг;
- отклонение от цели у обеих групп 29–32 мм;

- количество ударов за раунд у двух групп в среднем составляет около 121 уд.

Из этого следует, что специальная выносливость у двух групп находится на одном уровне.

Через 3 месяца после того, как экспериментальная группа тренировалась по разработанной методике, позволяющей повысить интенсивность тренировочного процесса, а контрольная группа продолжала свои обычные тренировки, было произведено повторное тестирование на ударной установке, где явно видна разница между результатами контрольной и экспериментальной групп (табл. 2).

По T-критерию Стьюдента была проверена достоверность между результатами первого и второго тестирования: в основном все результаты достоверны.

Сравнение результатов первого и второго тестирования:

- Экспериментальная группа:
- сила прямого удара правой руки выросла на 25,5 %;
  - сила прямого удара левой руки на 26 %;
  - отклонение прямого удара левой руки по горизонтали уменьшилось на 50 %;
  - отклонение прямого удара левой руки по вертикали уменьшилось на 43 %;
  - отклонение прямого удара правой руки по горизонтали уменьшилось на 50 %;
  - отклонение прямого удара правой руки по вертикали уменьшилось на 48 %;
  - количество ударов увеличилось на 19 %.
- Контрольная группа:
- сила прямого удара правой руки выросла на 12 %;
  - сила прямого удара левой руки на 15 %;
  - отклонение прямого удара левой руки по горизонтали уменьшилось на 33 %;
  - отклонение прямого удара левой руки по вертикали уменьшилось на 31 %;
  - отклонение прямого удара правой руки по горизонтали уменьшилось на 28 %;
  - отклонение прямого удара правой руки по вертикали уменьшилось на 30 %;
  - количество ударов увеличилось на 8 %.

Таблица 1

**Характеристики ударов экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Сила удара правой руки, Рп (кг)	235,00 ± 9,45	232,00 ± 9,50
Сила удара левой руки, Рл (кг)	95,00 ± 8,10	95,00 ± 8,55
Отклонение удара левой рукой от цели по горизонтали, Хл (мм)	30,00 ± 4,15	30,00 ± 4,2
Отклонение удара левой рукой от цели по вертикали, Ул (мм)	30,00 ± 5,15	32,00 ± 5,45
Отклонение удара правой рукой от цели по горизонтали, Хп (мм)	32,00 ± 4,80	28,00 ± 5,20
Отклонение удара правой рукой от цели по вертикали, Уп (мм)	29,00 ± 5,85	30,00 ± 6,10
Количество ударов	121	120

Таблица 2

Характеристики ударов экспериментальной и контрольной групп после окончания эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Сила удара правой руки, Рп (кг)	295,00 ± 10,25	250,00 ± 11,37
Сила удара левой руки, Рл (кг)	120,00 ± 9,33	110,00 ± 10,15
Отклонение удара левой рукой от цели по горизонтали, Хл (мм)	15,00 ± 3,15	20,00 ± 4,39
Отклонение удара левой рукой от цели по вертикали, Ул (мм)	17,00 ± 3,49	22,00 ± 5,05
Отклонение удара правой рукой от цели по горизонтали, Хп (мм)	16,00 ± 3,05	20,00 ± 4,15
Отклонение удара правой рукой от цели по вертикали, Уп (мм)	15,00 ± 4,10	21,00 ± 4,85
Количество ударов	145	130

По результатам видно, что показатели контрольной группы на 10–15 % ниже показателей экспериментальной группы.

Из этого следует, что данная методика, по которой тренировались боксеры экспериментальной группы, оказалась эффективнее традиционного метода развития специальной выносливости боксеров.

#### Литература

1. Абдель Фатах Мабрук Хедр. Исследования методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14–15 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Абдель Фатах Мабрук Хедр. – М., 1979. – 18 с.
2. Баранов, В.П. Эффективность применения подводящих упражнений на этапе совершенствования технико-тактического мастерства боксеров: дис. ... канд. пед. наук / В.П. Баранов. – Тула, 2004. – 165 с.
3. Богуславский, В.Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Богуславский. – Киев, 1989. – С. 21–23.
4. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
5. Гандельсман, А.Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции / А.Б. Гандельсман // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 4. – С. 15–19.
6. Иванов, И.И. Уроки бокса / И.И. Иванов. – М.: Воениздат, 1973. – 156 с.
7. Кургузов, Г.В. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной тренировке боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.В. Кургузов. – М., 1989. – 220 с.
8. Макаров, А.Н. Бег на средние и длинные дистанции / А.Н. Макаров. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 235 с.
9. Физическая подготовка юных боксеров / Б.Н. Бутенко, Н.А. Худадов, Н.А. Мамчупп и др. // Бокс: Ежегодник. – М., 1974. – С. 77–93.

Поступила в редакцию 28 января 2010 г.