

# Сыктывкарский государственный университет

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Исполнитель: Студент группы 7590 Гуляев Димитрий Витальевич

Руководитель: канд.биол.наук. Екатерина Александровна Дудникова

Сыктывкар 2014

Известно, что контроль за физической, тактической и функциональной подготовкой может быть оперативным, текущим и этапным. Как правило, тренерами контроль за физическими качествами своих подопечных сводится к этапному. Предполагается, что использование тестирования физических качеств в текущем контроле будет способствовать не только поддержанию физической подготовленности боксеров, но и ее росту на разных этапах спортивной подготовки.

Актуальность работы заключается в том, что в известной литературе нет единого мнения о наиболее рациональном сочетании средств и методов подготовки боксеров на этапе начальной подготовки, так, если в одних работах говорится о необходимости более ранней специализированной подготовки, то в других акцент делается на том, что важным фактором спортивного успеха в будущем является разностороннее воспитание физических качеств на учебно-тренировочном этапе.

В связи с этим **целью** настоящей работы послужило изучение особенностей развития физических качеств в годичном цикле тренировок у юных боксеров с разным стажем занятий.

#### **Задачи исследования:**

1. Дать анализ тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировок у боксеров занимающихся по разным программам;
2. Определить динамику скоростно-силовой подготовки, быстроты, выносливости и общей работоспособности у боксеров занимающихся 2-3 года до и после соревновательного периода;
3. Сравнить уровень развития физических качеств у боксеров, тренирующихся по разным программам в разные периоды подготовки (пред- и постсоревновательный).

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследования проводились с сентября 2013 г. по март этого года на тренировочной базе \_спорт клуба Ураган с. Корткерос. Исследуемые это боксеры второго года обучения УТГ-2 - ( $n = 8$ ), и боксеры третьего года обучения - УТГ-3- ( $n = 7$ ).

Учебно-тренировочный год условно был разделен на три периода подготовки -подготовительный (сентябрь, октябрь, ноябрь), соревновательный (декабрь-февраль), восстановительный (март).

В целом в обеих группах используется общая программа рекомендуемая для построения тренировочного процесса с боксерами 1-3 годов обучения , однако имеются отличия по наполняемости средств.

Отличие заключается в наполняемости программы – так в УТГ-2 специально-подготовительный период характеризуется меньшим количеством средств специальной подготовки, примерно 60% общая и 40% – специальная, а в УТГ-3 наоборот 40%-общая и 60%-специальная. Помимо этого в УТГ-3 большее количество соревнований, чем в УТГ-2.

На основании рекомендованной программы для ДЮСШ были выбраны следующие тесты для определения развития специфических физических качеств боксеров:

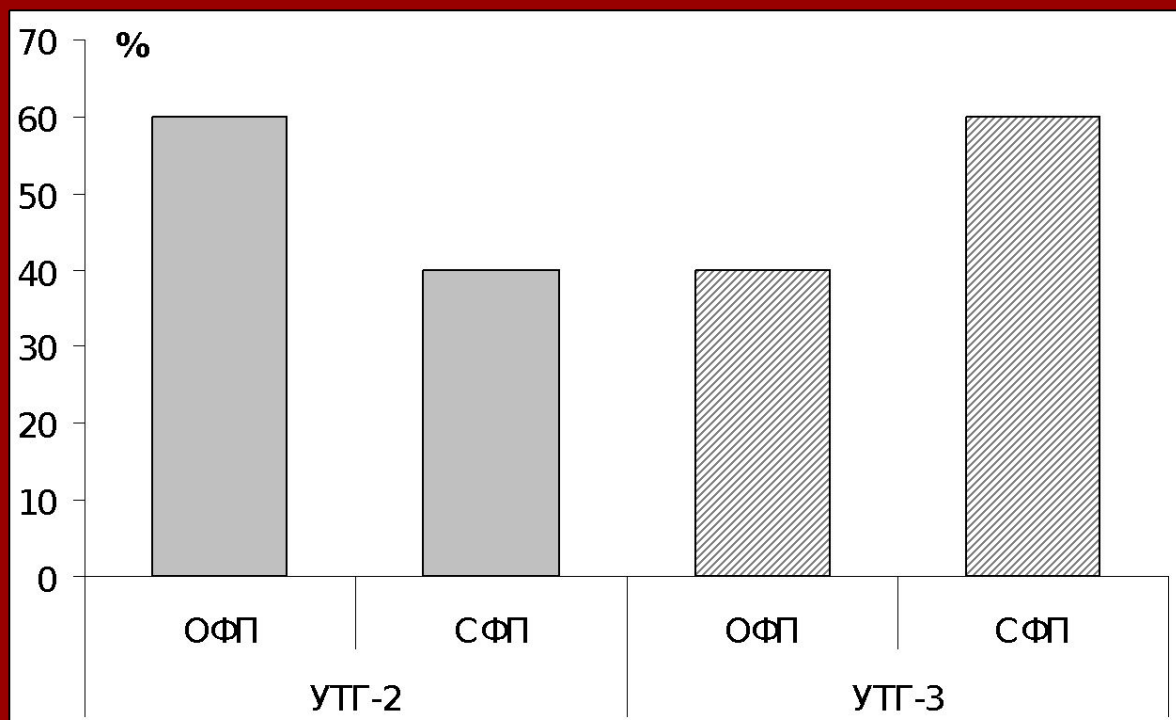
Скоростно-силовые способности. Выбрасывание медицинбола (5 кг) от груди.  
Скоростные способности - Количество времени затрачиваемое на 10 ударов по мешку.

Скоростно-силовая выносливость верхних конечностей – количество сгибаний разгибаний рук в упоре лежа за 30 с.

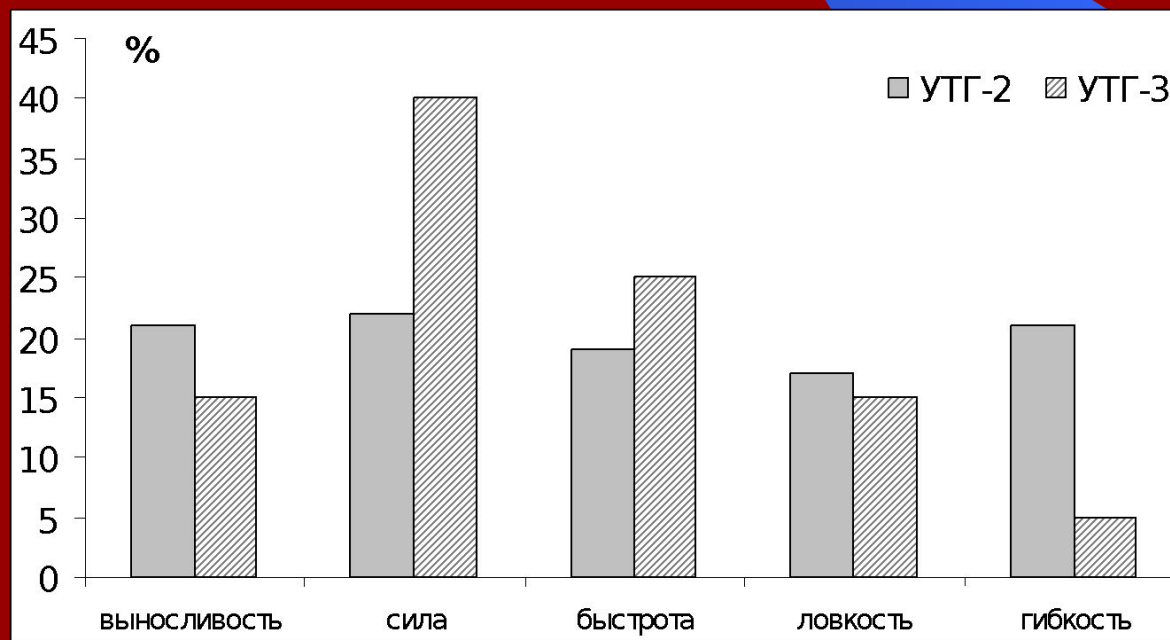
Общая выносливость оценивалась по тесту Купера (12 минутный бег).

Соотношение видов физической подготовки боксеров УТГ-2 и УТГ-3 в годичном цикле тренировки.

**Примечание:** ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специальная физическая подготовка



Соотношение (%) упражнений в направленных на развитие физических качеств боксеров, тренирующихся в УТГ-2 и УТГ-3



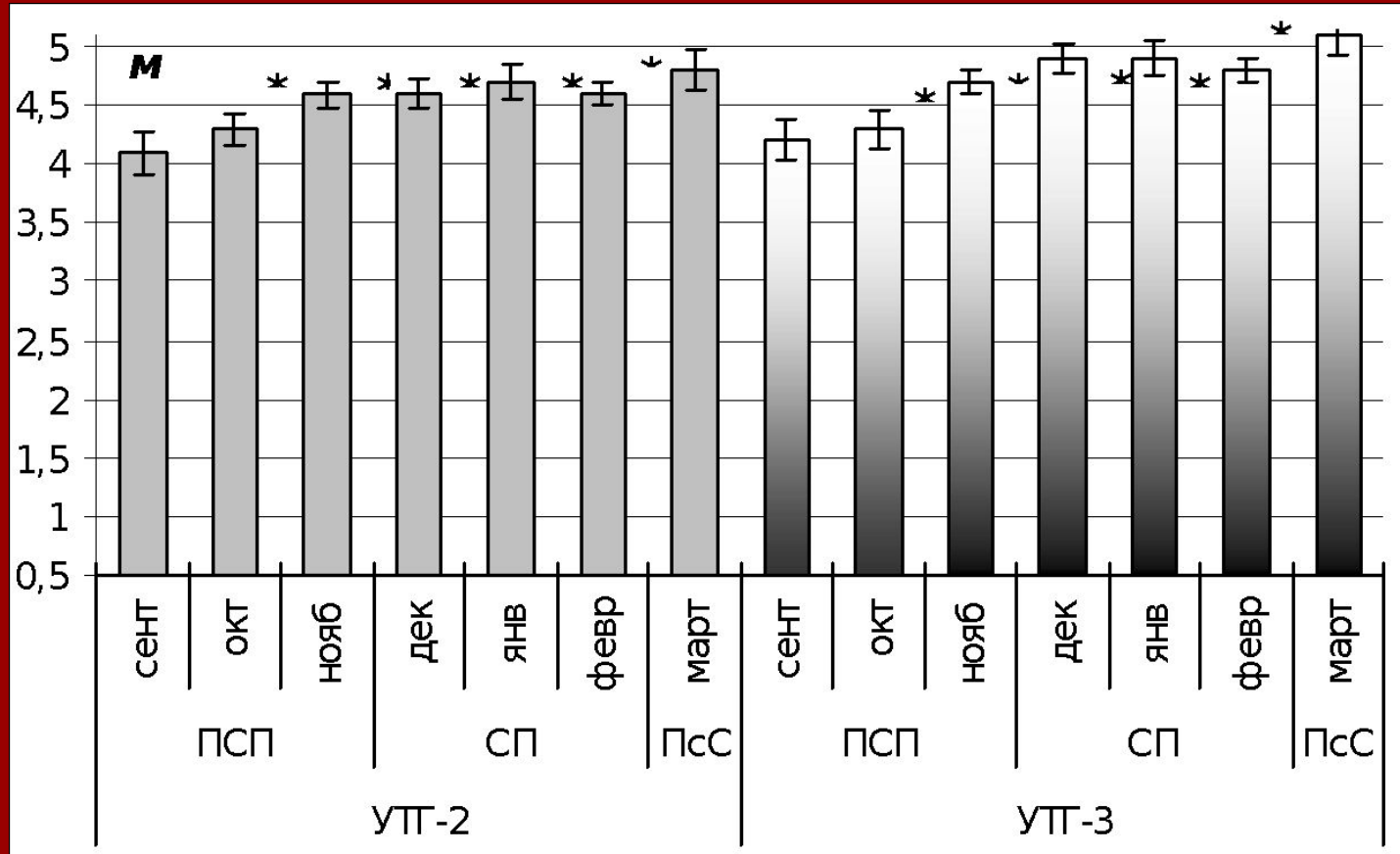
# Развитие физических качеств боксеров в разные месяцы тренировочного процесса

| Бросок медбола двумя руками от груди, м    |    |                 |        |        |        |        |        |        |
|--|----|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Группы                                     |    | Месяцы контроля |        |        |        |        |        |        |
|  |    | сент.           | окт.   | нояб.  | дек.   | январ. | февр.  | март   |
| I.   | X  | 4,1             | 4,3    | 4,6    | 4,6    | 4,7    | 4,6    | 4,8    |
|  | ±m | 0,19            | 0,14   | 0,11   | 0,13   | 0,15   | 0,10   | 0,18   |
| P  |    | P>0.05          | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 |
| II.  | X  | 4,2             | 4,3    | 4,7    | 4,9    | 4,9    | 4,8    | 5,1    |
|  | ±m | 0,18            | 0,16   | 0,09   | 0,12   | 0,14   | 0,11   | 0,17   |
| Время затраченное на 10 ударов по мешку, с |    |                 |        |        |        |        |        |        |
| Группы                                     |    |                 |        |        |        |        |        |        |
| I.   | X  | 3,97            | 3,64   | 3,57   | 3,21   | 3,19   | 2,94   | 2,91   |
|  | ±m | 0,185           | 0,164  | 0,201  | 0,125  | 0,145  | 0,142  | 0,175  |
| P  |    | P>0.05          | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 |
| II.  | X  | 3,95            | 3,66   | 3,72   | 3,20   | 3,23   | 2,97   | 2,93   |
|  | ±m | 0,198           | 0,143  | 0,133  | 0,178  | 0,118  | 0,111  | 0,163  |
| Количество отжиманий за 30 с, раз          |    |                 |        |        |        |        |        |        |
| Группы                                     |    |                 |        |        |        |        |        |        |
| I.   | X  | 34              | 40     | 42     | 41     | 43     | 42     | 45     |
|  | ±m | 1,70            | 2,35   | 2,05   | 2,01   | 2,26   | 2,10   | 2,25   |
| P  |    | P>0.05          | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 | P>0.05 |
| II.  | X  | 35              | 39     | 44     | 44     | 42     | 43     | 46     |
|  | ±m | 1,75            | 2,29   | 2,17   | 2,34   | 2,17   | 2,15   | 2,29   |

## Развитие физических качеств боксеров в разные месяцы тренировочного процесса

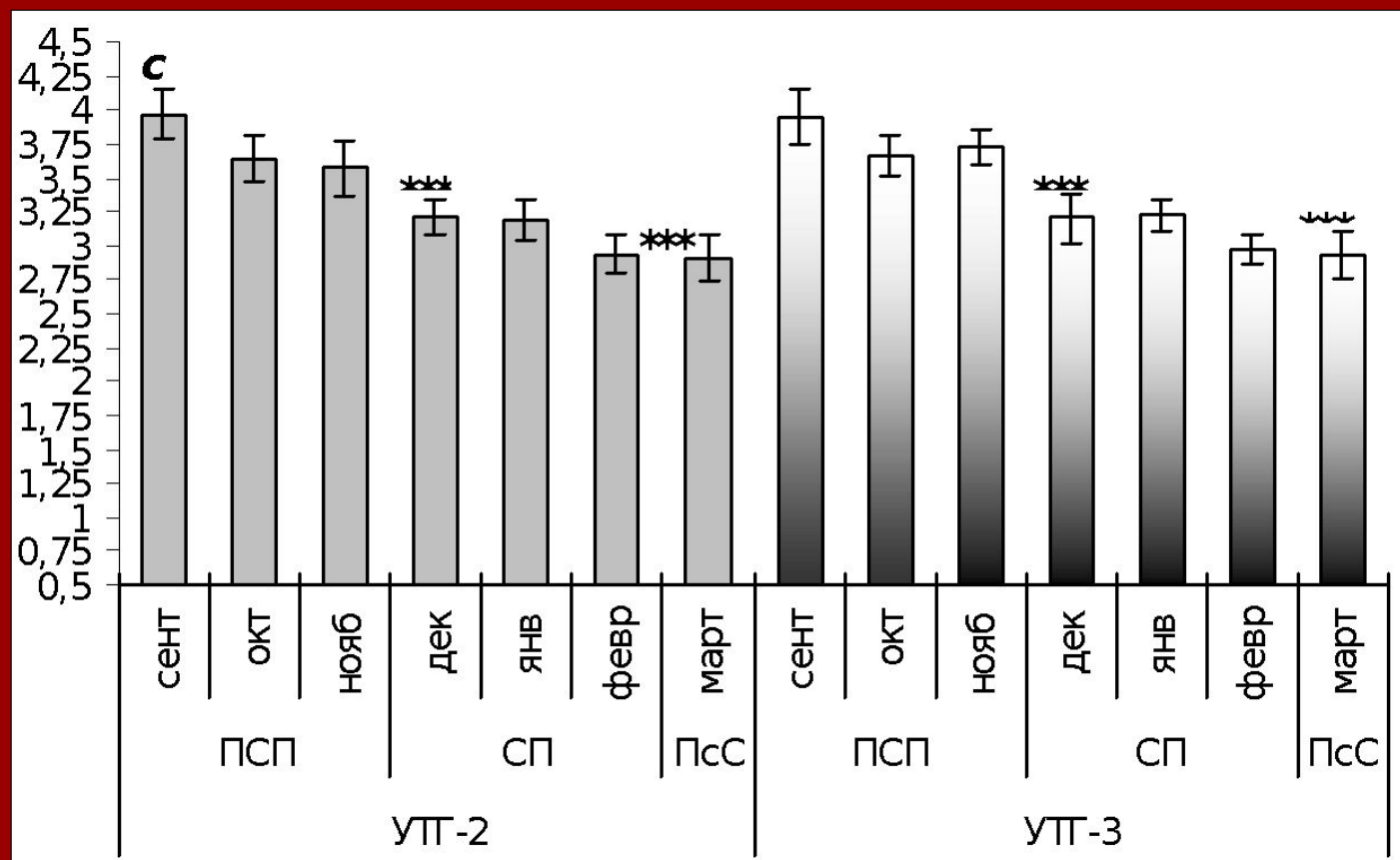
| Тест Купера (12 мин бег), м |         |        |         |        |         |        |         |        |
|-----------------------------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| Группы                      |         | сент.  | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март   |
| I.                          | X       | 2815   | 2711    | 2738   |         |        |         | 3094   |
|                             | $\pm m$ | 92     | 139     | 127    |         |        |         | 117    |
| P                           |         | P>0.05 | P>0.05  | P>0.05 | P>0.05  | P>0.05 | P>0.05  | P>0.05 |
| II.                         | X       | 2723   | 2850    | 2965   |         |        |         | 3101   |
|                             | $\pm m$ | 106    | 112     | 122    |         |        |         | 119    |

# Результат броска на дальность медицинбола из положения сидя двумя руками от груди боксерами разных групп в течение учебного года.



**Примечание:** ПСП - предсоревновательный период; СП – соревновательный период; ПсП - постсоревновательный период. Вертикальные линии – ошибки средней арифметической, а звёздочки – уровень значимости отличий по критерию t-Стьюдента: \* -  $P < 0.05$ ; \*\* -  $P < 0.01$ ; \*\*\* -  $P < 0.001$  относительно результата в сентябре.

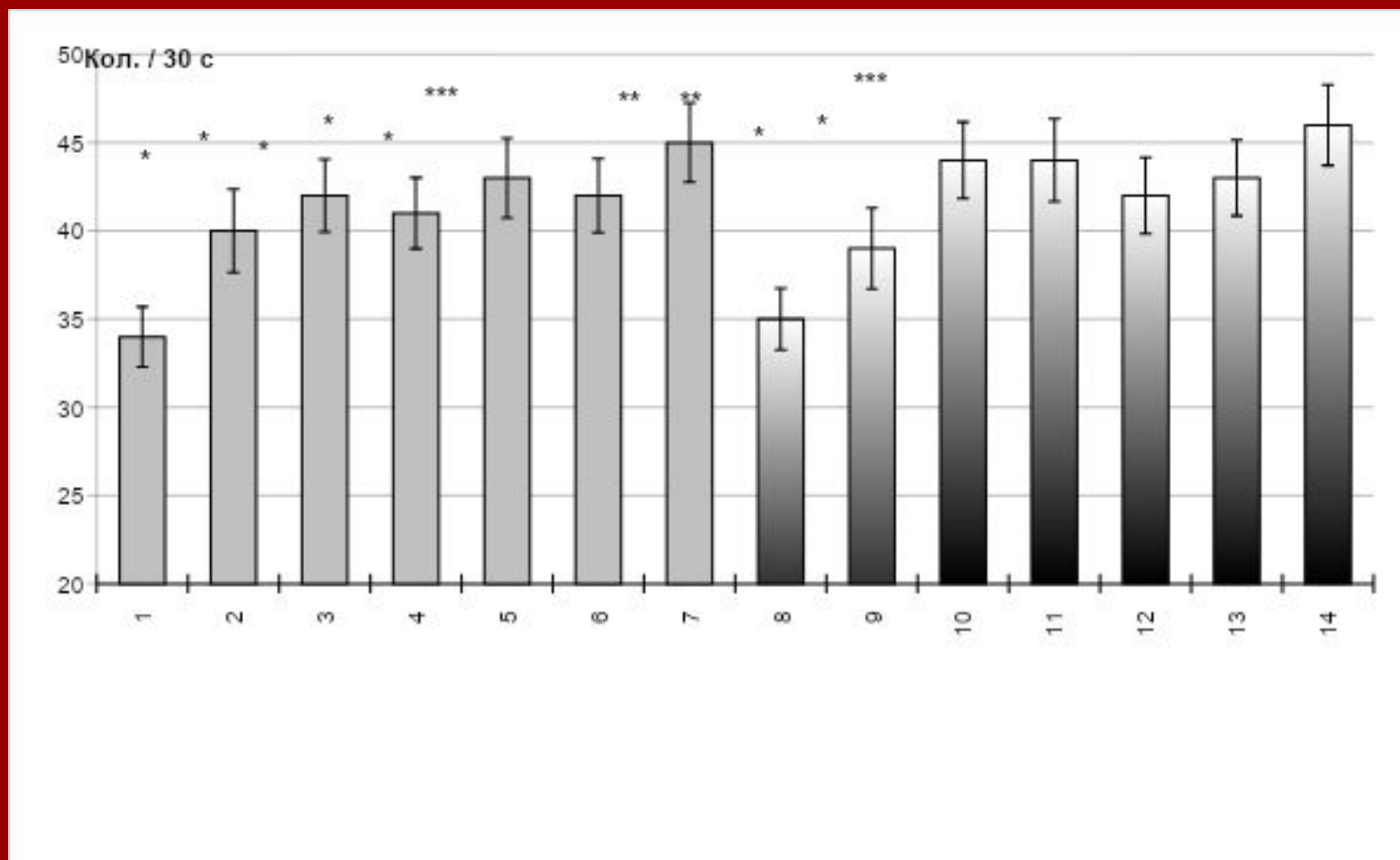
## Время, затраченное на 10 ударов руками по мешку боксерами УТГ-2 и УТГ-3 в разные месяцы учебного года.



**Примечание:** ПСП - предсоревновательный период; СП – соревновательный период; ПсП - постсоревновательный период. Вертикальные линии – ошибки средней арифметической, а звёздочки – уровень значимости отличий по критерию t-Стьюдента: \* -  $P < 0.05$ ; \*\* -  $P < 0.01$ ; \*\*\* -  $P < 0.001$  относительно результата в сентябре.

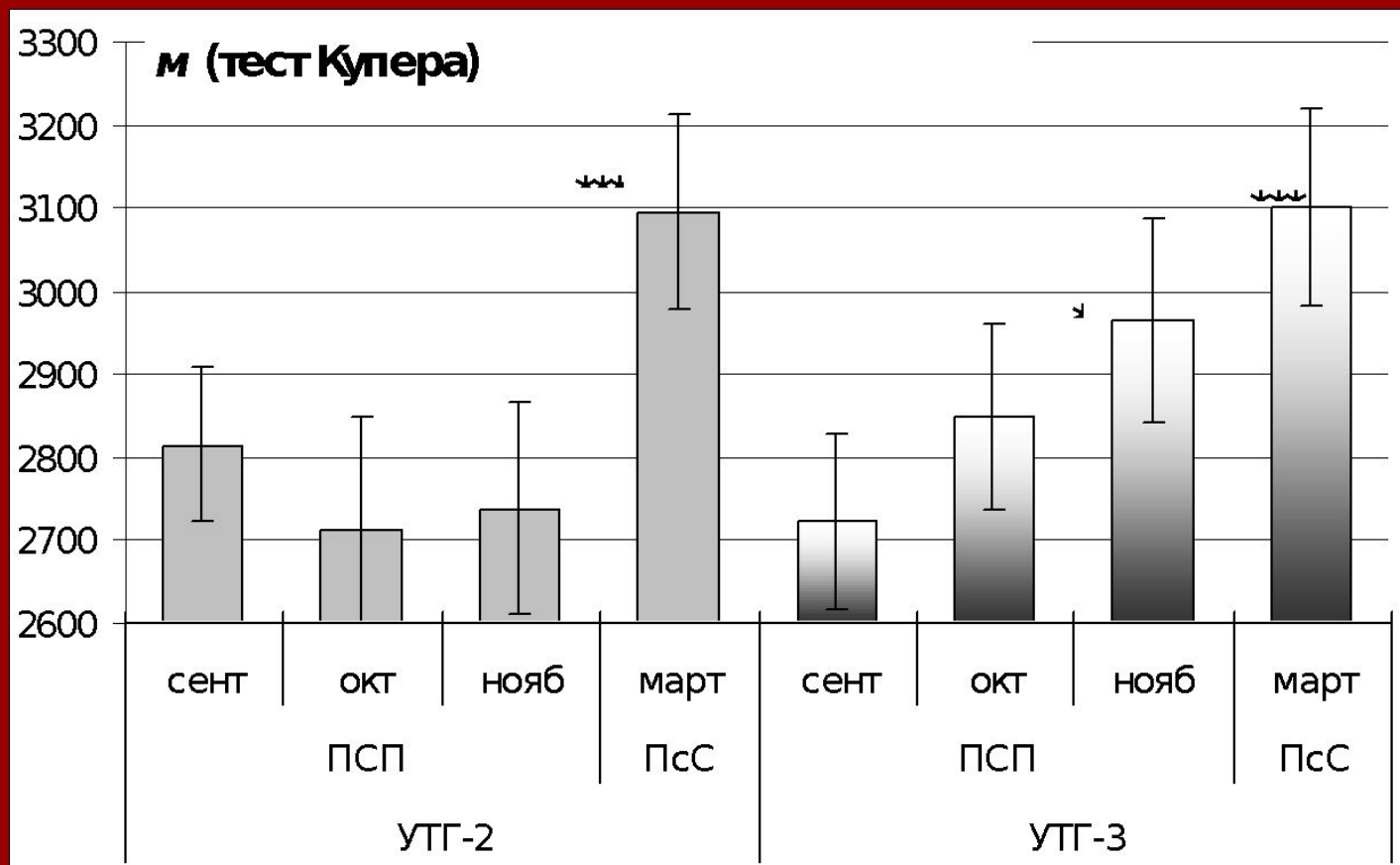


## Количество отжиманий за 30 с боксерами УТГ-2 и УТГ-3 в разные месяцы учебного года.



**Примечание:** ПСП - предсоревновательный период; СП – соревновательный период; ПсП - постсоревновательный период. Вертикальные линии – ошибки средней арифметической, а звёздочки – уровень значимости отличий по критерию t-Стьюдента: \* -  $P < 0.05$ ; \*\* -  $P < 0.01$ ; \*\*\* -  $P < 0.001$  относительно результата в сентябре.

# Дистанция преодоленная боксерами УТГ- 2 и УТГ- 3 в разные месяцы учебного года.



**Примечание:** ПСП - предсоревновательный период; СП – соревновательный период; ПсП - постсоревновательный период. Вертикальные линии – ошибки средней арифметической, а звездочки – уровень значимости отличий по критерию t-Стьюдента: \* -  $P < 0.05$ ; \*\* -  $P < 0.01$ ; \*\*\* -  $P < 0.001$  относительно результата в сентябре.

## ВЫВОДЫ

1. Установлено, что тренировочные программы у боксеров УТГ-2 и УТГ-3 отличались соотношением средств общей и специальной подготовки 60:40% и 40:60%, соответственно. При этом в УТГ-3 преобладает количество соревновательных средств тренировки в 2 раза и упражнения скоростно-силового характера.
2. В течение пред- и постсоревновательного периодов отдельные физические качества изменялись в разной степени: взрывная сила мышц рук и плечевого пояса снизились в конце соревновательного периода (феврале) месяца ( $p < 0,05$ ), наблюдалось наиболее заметное улучшение специальных скоростных способностей в соревновательном и постсоревновательном периодах (февраль-март –  $p < 0,001$ ). При этом характер динамики физических качеств в обеих группах спортсменов был идентичен.
3. Выявлено, что уровень развития физических качеств, как скоростно-силовой подготовки, быстроты, выносливости и общей работоспособности у боксеров, тренирующихся по разным программам, вне зависимости от периода подготовки практически не отличался ( $p < 0.05$ ).

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА  
ВНИМАНИЕ !!!**