

# 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:

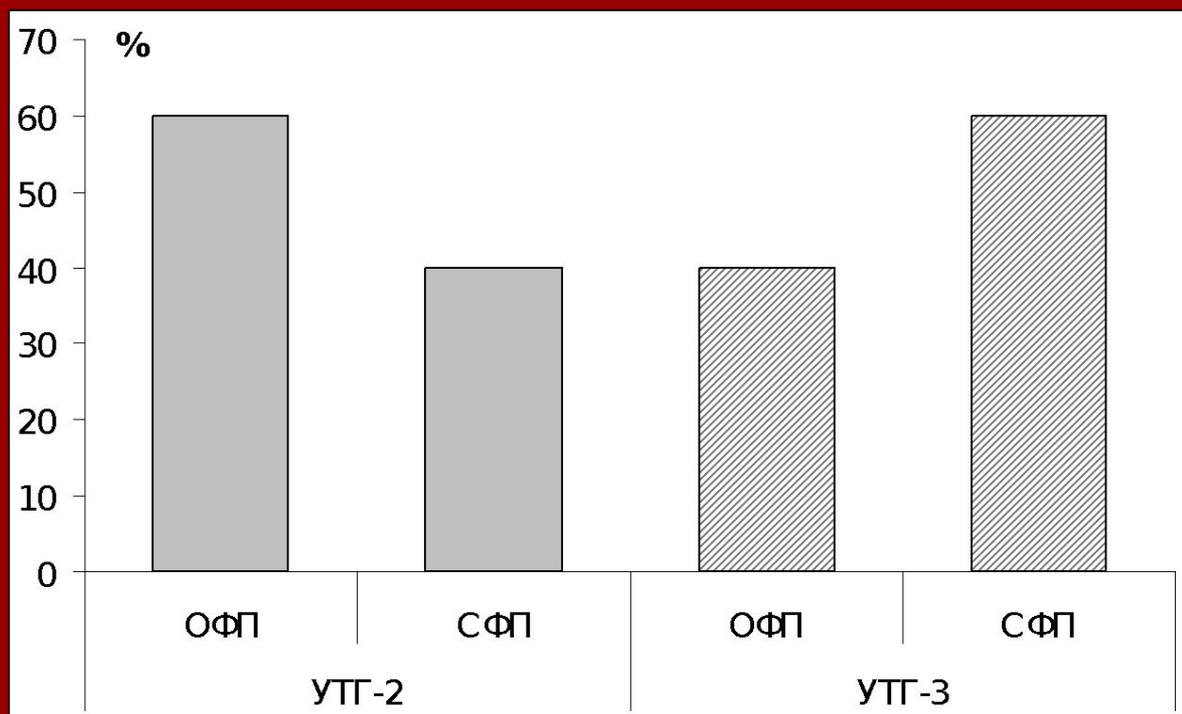
**Скоростно-силовые способности.** Выбрасывание медицинбола (5 кг) от груди.  
**Скоростные способности** - Количество времени затрачиваемое на 10 ударов по мешку.

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

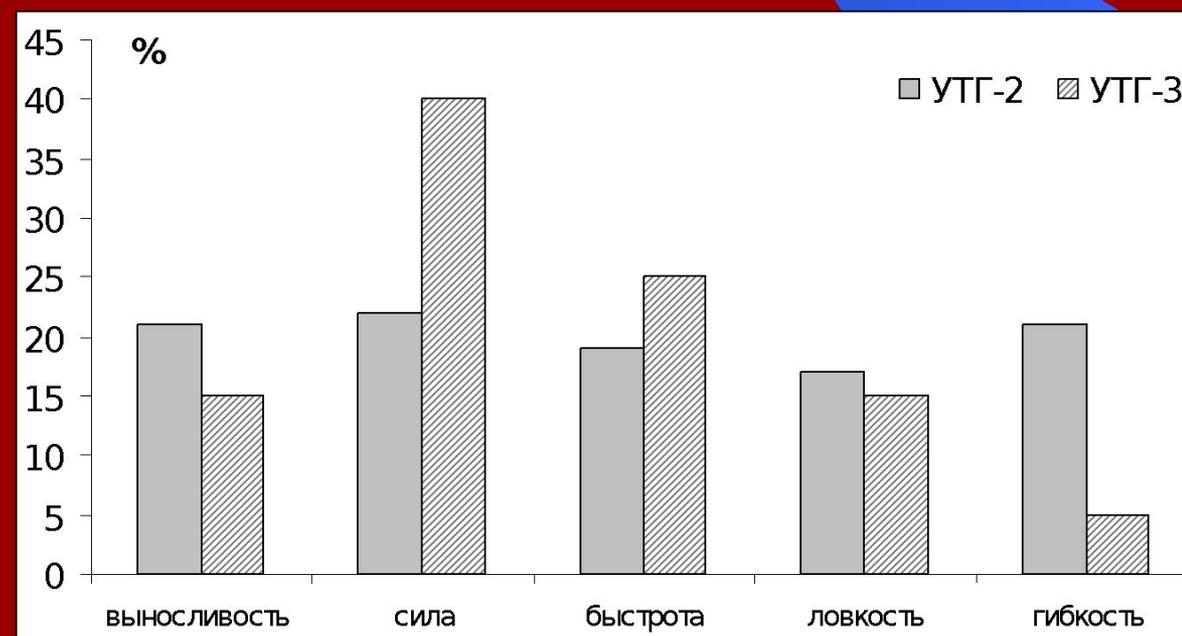
**Общая выносливость** оценивалась по тесту Купера (12 минутный бег).

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



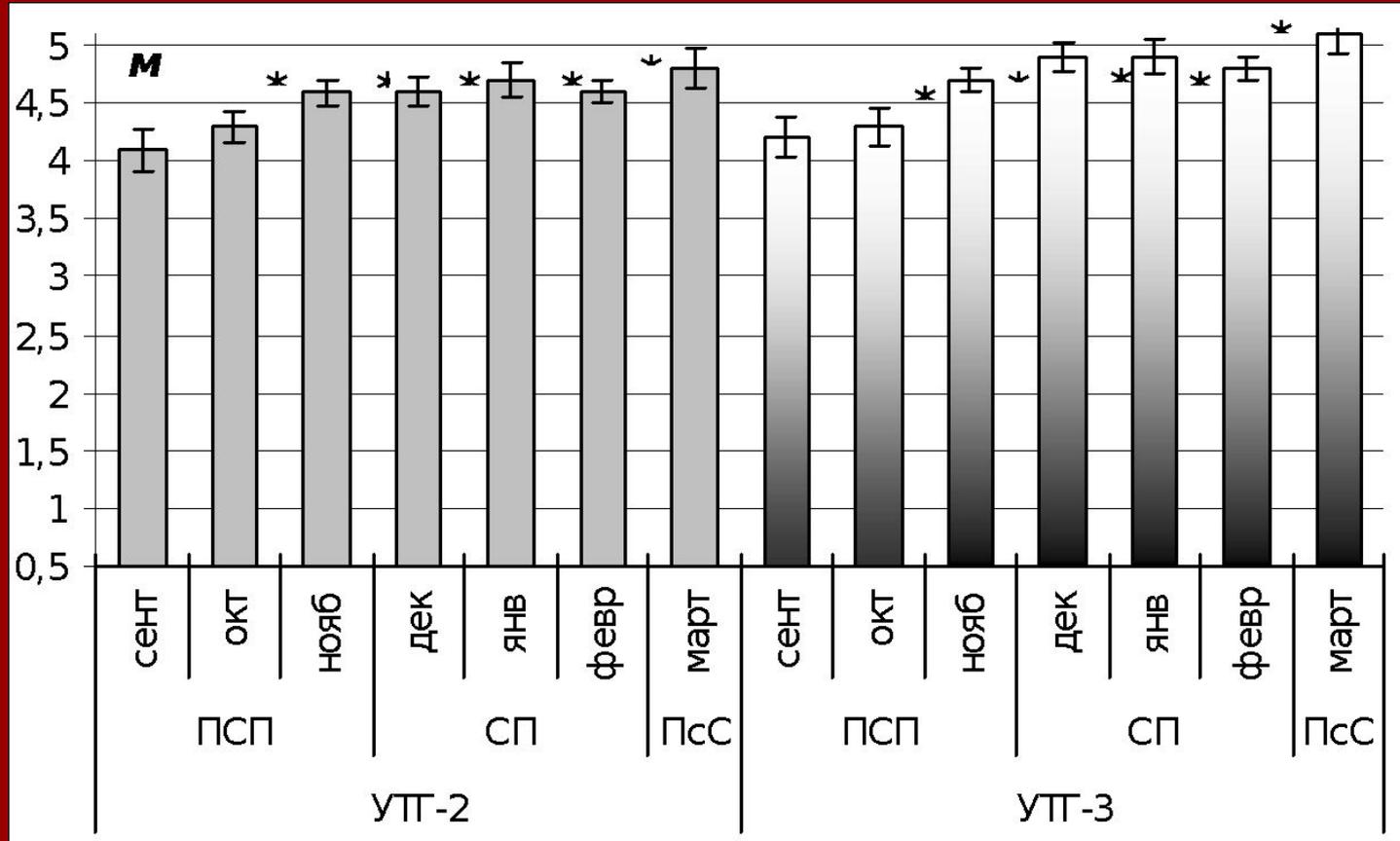
# Развитие физических качеств боксеров в разные месяцы тренировочного процесса

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

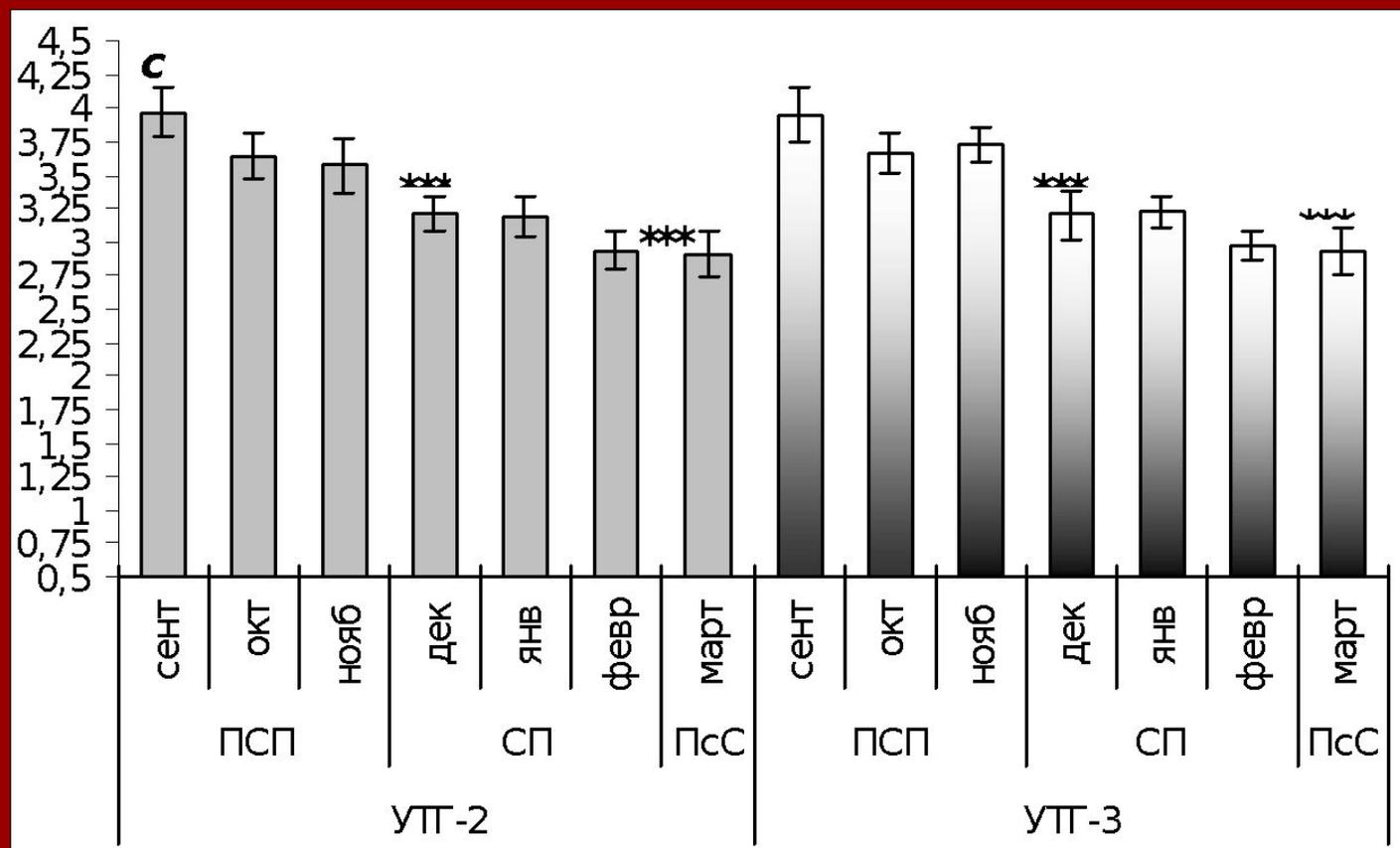
Тест Купера (12 мин бег), м								
Группы		сент.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март
I.	X	2815	2711	2738				3094
	$\pm m$	92	139	127				117
P		P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05	P>0.05
II.	X	2723	2850	2965				3101
	$\pm m$	106	112	122				119

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



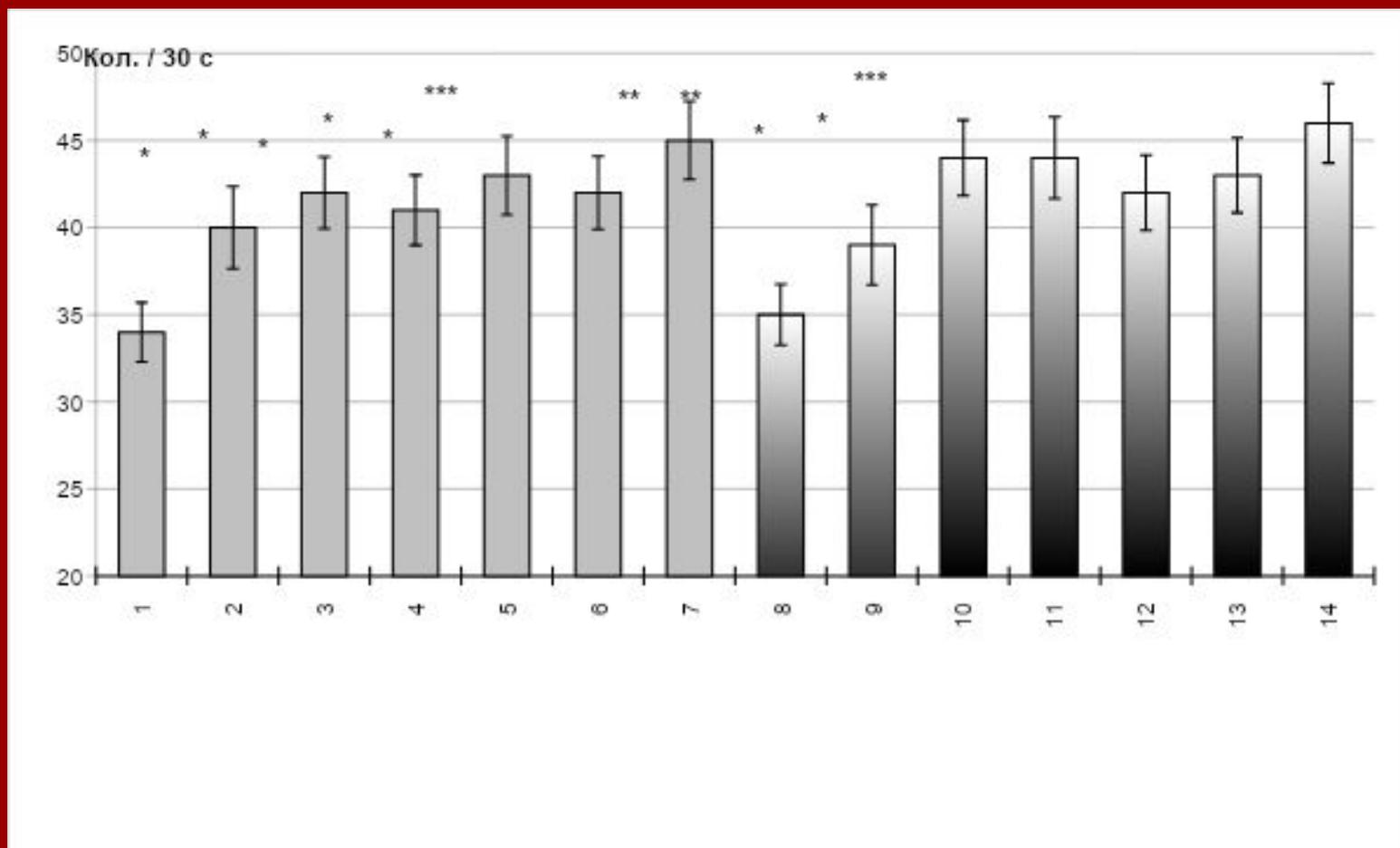
**Примечание:** ПСП - предсоревновательный период; СП – соревновательный период; ПсП - постсоревновательный период. Вертикальные линии – ошибки средней арифметической, а звёздочки – уровень значимости отличий по критерию t-Стьюдента: \* -  $P < 0.05$ ; \*\* -  $P < 0.01$ ; \*\*\* -  $P < 0.001$  относительно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

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



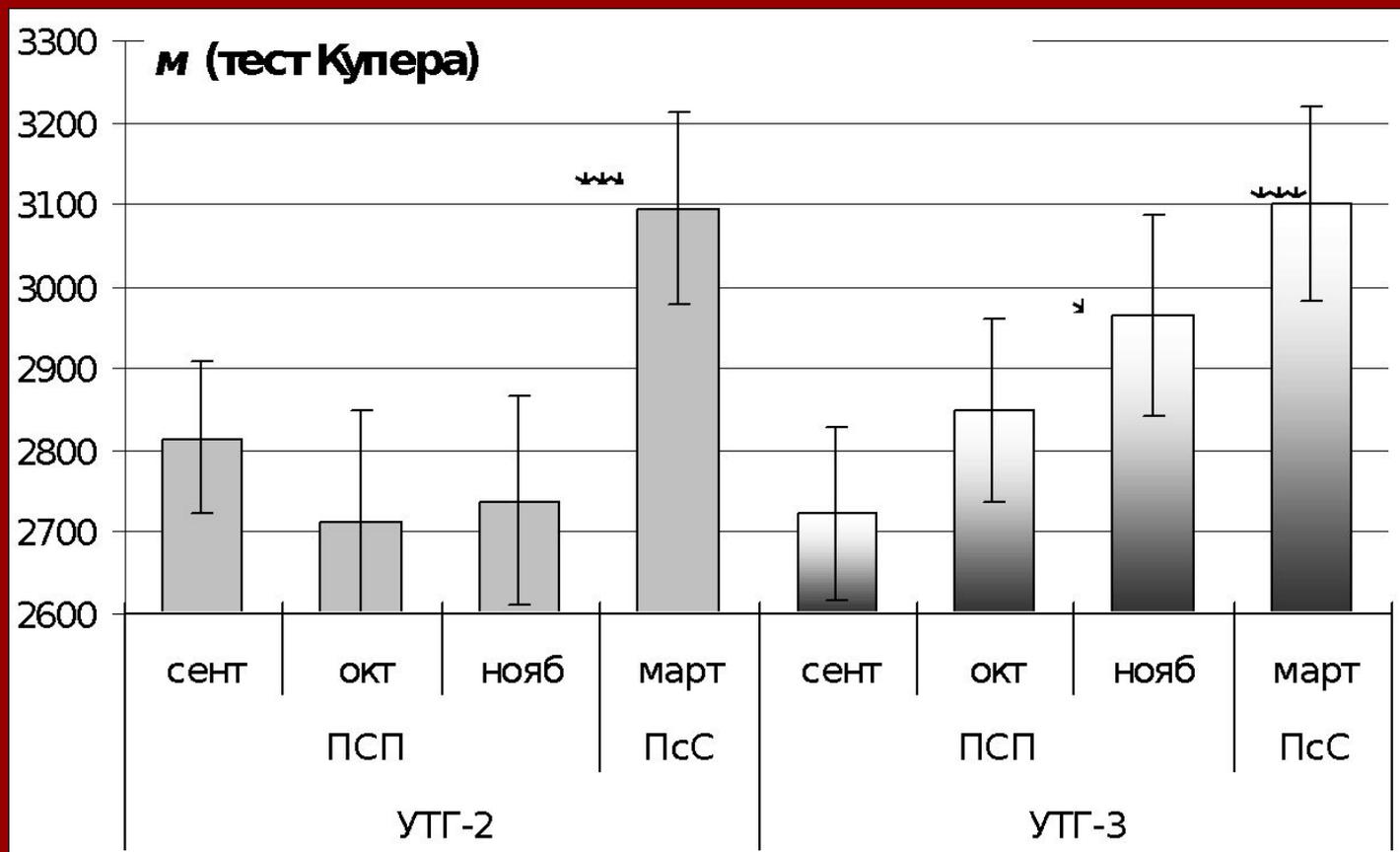
**Примечание:** ПСП - предсоревновательный период; СП – соревновательный период; ПсП - постсоревновательный период. Вертикальные линии – ошибки средней арифметической, а звёздочки – уровень значимости отличий по критерию t-Стьюдента: \* -  $P < 0.05$ ; \*\* -  $P < 0.01$ ; \*\*\* -  $P < 0.001$  относительно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