

УДК 796.83 – 053.6:796.015.1

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Фаворитов В.М., к.фарм.н, доцент, Дьомін О.М., к.б.н., доцент,
Желєнков С.В., студент, Сідоренко О.А., студент

Запорізький національний університет

Розглянуто застосування концентрованих засобів розвитку швидкісно-силових якостей в річному циклі тренування юних боксерів. У експерименті брали участь 22 боксера у віці 13-14 років. Оцінено параметри рівня розвитку швидкісно-силових якостей юних боксерів. Встановлено достовірні зрушення контрольних показників швидкісно-силових якостей. Статистично значимі розбіжності зареєстровані між показниками експериментальної та контрольної груп у контрольних випробуваннях: часі 10 підтягувань, човниковому бігу 3x10 м. Доведено ефективність розробленої програми застосування концентрованих засобів розвитку швидкісно-силових якостей.

Ключові слова: бокс, методика, параметри, розвиток, силові, тренування, швидкісні, юний, якості.

Фаворитов В.Н., Демин А.Н., Желєнков С.В., Сідоренко А.А. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ / Запорожский национальный университет, Украина.

Рассмотрено применение концентрированных средств развития скоростно-силовых качеств в годичном цикле тренировки юных боксеров. В эксперименте принимали участие 22 боксера в возрасте 13-14 лет. Оценены параметры уровня развития скоростно-силовых качеств юных боксеров. Установлены достоверные сдвиги контрольных показателей скоростно-силовых качеств. Статистически значимые различия зарегистрированы между показателями экспериментальной и контрольной групп в контрольных испытаниях: времени 10 подтягиваний, челночном беге 3x10 м. Доказана эффективность разработанной программы применения концентрированных средств развития скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: бокс, методика, параметры, развитие, скоростные, силовые, тренировки, юный, качества.

Favoritov V.M., Demin A.N., Zhelenkov S.V., Sidorenko A.A. EXPERIMENTAL GROUND METHODS of SPEED-POWER PREPARATION of YOUNG BOXERS / Zaporizhzhya national university, Ukraine

Analysis of scientific-methodical literature, the experience of leading trainers and the results of our research allows us to conclude that the annual cycle training boxers aged 13 to 14 years are primarily equal distribution of funds speed-power training that does not provide enough of effectively increasing their physical fitness. Investigated the parameters of the level of development of speed-power qualities of young boxers, providing increase of sports skill. When the concentrated use of funds for development of speed-power qualities within 8 weeks marked reliable shifts benchmarks. Application of the concentrated means of development of speed-power qualities, greatly improving their level. In the control group the relative average increase of speed-power qualities accounted for 14.2 %, in the experimental group germination percentage of 19.5 %. Statistically significant differences registered between the performance of the experimental and control groups in control trials: time 10 pull-UPS, Shuttle running 3x10 m These quantitative data can be used when constructing and controlling the training process of young athletes. Developed the program use in the annual cycle of the preparation of the concentrated means of development of speed-power qualities for young boxers at the age of 13-14 years has proved efficient and can be recommended for wide use in the practical work.

Key words: boxing, methods, parameters, development, speed, power, trainings, young, internalss.

ВСТУП

Теоретичні і експериментальні дослідження свідчать про важливість підвищення рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості і, зокрема, про велику роль спеціальних швидкісно-силових якостей в становленні та подальшому підвищенні ефективності технічної майстерності спортсменів [1, 2, 3, 4]. Не дивно, що багато авторів вважають: більше уваги слід приділяти їх розвитку на етапі початкової спортивної спеціалізації [5, 6]. Важливість швидкісно-силової підготовки для юних боксерів не викликає сумнівів, оскільки подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на

високому потенціалі їхньої фізичної підготовленості. Якщо не застосовувати концентрованого поглибленого тренування швидкісно-силової спрямованості, то в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів не станеться значного підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей, тому що у кваліфікованих спортсменів на етапі спортивного вдосконалення відбувається вже певна стабілізація рівня загальної та спеціальної підготовленості. До того ж, постійно підтримувати високий рівень швидкісно-силових якостей упродовж усього періоду змагання немає можливості [7, 8]. Оскільки процес планування підготовки передбачає участь у змаганнях, то він повинен мати розумні періоди відпочинку і концентровані великі за обсягом і напруженості навантаження. Тому цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки на етапах базової підготовки періоду змагання є одним з необхідних принципів тренувального процесу кваліфікованих юних боксерів.

Метою дослідження стало вдосконалення методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів 13 - 14 років.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вішення поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблеми підготовки юних боксерів.
2. Педагогічні контрольні випробування (тести).
3. Обробка отриманих даних методами математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ Й ОБГОВОРЕННЯ

Провівши аналіз науково-методичної літератури і практичного досвіду роботи тренерів по плануванню швидкісно-силової підготовки, вдалося з'ясувати, що в тренуванні боксерів 13-14 років зберігається традиційна організація використання засобів швидкісно-силової підготовки. Вона полягає в рівномірному використанні засобів швидкісно-силової підготовки в невеликих обсягах протягом усього навчально-тренувального року. Виходячи з міркувань щодо аналізу сучасного досвіду підготовки юних боксерів, нами була прийнята спроба відпрацювати програму підготовки спортсменів другого року навчання на етапі попередньої базової підготовки у віці 13-14 років.

Відмінність цієї програми полягала у її спрямованості на розвиток швидкісно-силових якостей. Тому нами були сформовані експериментальна і контрольна групи юних спортсменів. При проведенні педагогічного експерименту експериментальна група тренувалася з використанням нетрадиційної методики швидкісно-силової підготовки, суть якої полягає у використанні блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки різної тривалості протягом навчально-тренувального року.

Контрольна група (10 спортсменів) протягом педагогічного експерименту тренувалася за традиційною методикою. Засоби швидкісно-силової підготовки застосовувалися 1 - 2 рази на тиждень і в основному в завершальній частині навчально-тренувального заняття.

У експериментальній групі (12 хлопців) під час проведення педагогічного експерименту було заплановано проведення трьох блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки. Перший блок на початку першого підготовчого періоду (вересень) тривалістю 2 тижні, другий блок - у кінці 1-го підготовчого і на початку 1-го періоду передзмагального (жовтень-листопад) тривалістю 4 тижні, третій блок - у 2-му підготовчому періоді (лютий) тривалістю 8 тижнів.

Заняття проводилися у формі тренувальних уроків 5 разів на тиждень, і в контрольній, і в експериментальній групах на другому році навчання. Їх тривалість складала 120 хвилин. Дослідження динаміки розвитку швидкісно-силових якостей юних боксерів в експериментальній групі і контрольній групі із застосуванням різних програм були проведені в період з вересня 2012 р. по квітень 2013 р. на базі СДЮШОР «Космос». Тестування проводилося періодично на різних етапах річного циклу підготовки. Загальна кількість випробовуваних 24 - по 12 осіб в кожній групі.

Суть експерименту полягала в такому: відстежити динаміку швидкісно-силових якостей у річному циклі підготовки та виявити ефективність запропонованої адаптованої програми для розвитку цих якостей у боксерів у віці 13-14 років.

При виборі програми для експериментальної групи нас цікавили тільки такі, з допомогою яких можна було б впливати на структуру елементів та на ті механізми, які забезпечують стійкий прогрес технічної і швидкісно-силової підготовленості боксерів 13-14 років. Тому підбиралися такі вправи, які еквівалентні прояву тих якостей і властивостей значимість яких у боксі особливо важлива. Вони передбачали використання в навчально-тренувальному процесі спортсменів послідовної системи вправ зі штангою, набивними м'ячами і обтяженнями та були спрямовані на підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів, що забезпечують ударні рухи впродовж трьох етапів передзмагальної підготовки. Основна мета цих методик полягала в плавному підведенні боксерів до піку спортивної форми на базі найвищого рівня розвитку їх спеціальної швидкісно-силової підготовленості на момент початку змагань.

Основне завдання першого етапу полягало в підвищенні рівня загальної фізичної, функціональної і технічної підготовленості спортсменів. На першому етапі передзмагальної підготовки в тренуваннях боксерів-юніорів велика увага приділялася комплексу вправ зі штангою для розвитку м'язів, що забезпечують ударний рух.

Комплекс вправ зі штангою включав:

1. Жим штанги лежачи, 4 підходи по 7-10 повторень, вага штанги – 50-70% від ваги спортсмена.
2. Повороти тулуба з грифом на плечах, 4 підходи по 15-20 повторень, вага грифа – 15-25% від ваги спортсмена.
3. Напівприсідання зі штангою на плечах, 4 підходи по 10 повторень, вага штанги – 30-50% від ваги спортсмена.
4. Виштовхування грифа від грудей двома руками, 4 підходи по 20 повторень, вага грифа – 15-25% від ваги спортсмена.

Цей комплекс вправ зі штангою боксери-юніори виконували на навчально-тренувальних зборах протягом 18 днів. Після вправ зі штангою спортсмени на протягом 4 раундів займалися на боксерських снарядах.

Мета другого етапу - вдосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення спеціальних швидкісно-силових здібностей боксерів-юніорів сполученими методами. На другому етапі передзмагальної підготовки підвищення рівня спеціальної швидкісно-силової підготовленості боксерів-юніорів здійснювалося за допомогою комплексу ударних вправ з набивними м'ячами. При цьому особлива увага зверталася на вибуховий початок ударного руху і на техніку нанесення ударів.

Боксери-юніори виконували такі вправи з набивними м'ячами: прямі удари - 5 хв; бокові удари - 5 хв; удари знизу - 5 хв; коронний удар - 5 хв. Вага набивних м'ячів для

боксерів-юніорів до 60 кг - 3 кг; для боксерів до 71 кг - 5 кг; для боксерів понад 71 кг - 7 кг. Описаний комплекс вправ з набивними м'ячами боксери-юніори виконували на тренуваннях щодня по 20 хв протягом 20 днів підготовки на навчально-тренувальних зборах.

Для третього етапу підготовки характерно продовження курсу на підвищення рівня спеціальної швидкісно-силової підготовленості, спрямованої на вдосконалення індивідуального техніко-тактичної майстерності боксерів-юніорів. Крім цього, на третьому етапі передзмагальної підготовки боксерів-юніорів підвищення рівня їх спеціальної швидкісно-силової підготовленості здійснювалося за допомогою комплексу вправ, який включав удари з обтяженнями. З урахуванням цієї вправи з обтяженнями сприяли вдосконаленню своєчасності і швидкості нанесення коронних ударів і комбінацій як в атаці, так і в контратаці. На ранковому і денному тренуваннях боксери-юніори наносили коронні удари з обтяженнями протягом 5 раундів:

1-й раунд - коронні удари лівою рукою (3 хв);

2-й раунд - коронні удари правою рукою (3 хв);

3-й раунд - коронні подвійні удари (3 хв);

4-й раунд - коронні потрійні удари (3 хв);

5-й раунд - ближній бій (3 хв).

Вага обтяжень для боксерів-юніорів до 60 кг був 0,6 кг; для боксерів до 71 кг - 0,8 кг; для боксерів понад 71 кг - 1 кг. Цей комплекс вправ з обтяженнями боксери-юніори виконували по 15 хв на ранковому і денному тренуваннях на навчально-тренувальних зборах протягом 21 днів підготовки.

У цьому віці використовуються два цикли в навчально-тренувальному році. Це пов'язано з наявністю двох головних змагань року (листопад - першість області серед учнів і квітень - першість України з боксу серед хлопців).

Після застосування блоку концентрованої швидкісно-силової підготовки проводився відновний мікроцикл, метою якого була реалізація відставленого тренувального ефекту. Засоби швидкісно-силової підготовки застосовувалися в невеликих об'ємах.

Згідно з отриманими даними (таблиця 1), приріст в показниках швидкісно-силової підготовленості значно більше в боксерів експериментальної групи: час виконання 10 підтягувань покращився в експериментальній групі на 21,43 %, а в контрольній - на 5,22 %; час виконання тесту човниковий біг 3x10 м в експериментальній групі зменшився на 14,76 %, а в контрольній - на 5,3 %; в часі виконання 10 вистрибувань на висоту 0,7 м в експериментальній групі на зменшилось на 12,89%, а в контрольній - на 5,71%; результат в стрибках в довжину з місця в експериментальній групі збільшився на 9,13%, а в контрольній - на 4,21%.

Найбільший приріст в експериментальній групі виявився в часі виконання 10 підтягувань на перекладині і склав 21,43 %, а самий найменший приріст виявився в часі виконання стрибка в довжину з місця і склав 9,13%. У контрольній групі найбільший приріст виявився в часі 10 вистрибувань на висоту і склав 5,71%, а самий найменший також в часі виконання стрибка в довжину з місця і склав 4,21%.

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що застосування блоків концентрованої швидкісно-силової підготовки дозволяє істотніше підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості юних боксерів 13 - 14 років. Необхідно пам'ятати, що таке навантаження необхідно використовувати із спортсменами, чия кваліфікація не нижче 1-го розряду і стаж занять не менше 4 років, оскільки вони вже набрали

необхідний обсяг навантаження і їхній організм здатний переносити тривале навантаження підвищеної інтенсивності.

Таблиця 1 Приріст показників швидкісно-силової підготовленості після проведення педагогічного експерименту

| Тести | Група | До експерименту | Після експерименту | Приріст % |
|--|-------|-----------------|--------------------|-----------|
| Час 10 підтягувань, с | Э | 14,39±0,77 | 11,31±0,53** | -21,43 |
| | К | 14,48±0,62 | 13,77±0,64 | -5,22 |
| Човниковий біг 3*10 м, с | Э | 8,03±0,29 | 6,84±0,35** | -14,76 |
| | К | 8,15±0,33 | 7,71±0,35 | -5,3 |
| Час 10 вистрибувань на висоту 0,7 м, с | Э | 12,17±0,63 | 10,6±0,65* | -12,89 |
| | К | 12,26±0,55 | 11,56±0,62 | -5,71 |
| Стрибок в довжину з місця, см | Э | 199,2±12,77 | 217,39±11,82 | 9,13 |
| | К | 203,1±12,71 | 211,65±11,2 | 4,21 |

Примітки: 1. * - достовірно до вихідних даних ($P < 0,05$);
2. ** - достовірно до контрольної групи ($P < 0,05$);

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури, досвіду провідних тренерів і результатів власних досліджень дозволяє стверджувати, що в річному циклі тренування боксерів у віці 13 - 14 років застосовуються переважно рівномірний розподіл засобів швидкісно-силової підготовки, що не забезпечує досить ефективного підвищення їхньої фізичної підготовленості. При використанні концентрованого планування засобів для розвитку швидкісно-силових якостей упродовж 8 тижнів відмічені достовірні зрушення контрольних показників цих якостей. Тривалість відставленого тренувального ефекту після концентрованого застосування засобів швидкісно-силової підготовки на два-три тижні перевищує тривалість етапу концентрованих навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.

Планувати блоки підготовки необхідно з урахуванням календаря змагань. Усі контрольні і головні змагання повинні припадати на період найбільшої реалізації відставленого тренувального ефекту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фаворитов В.М. Оптимізація швидкісно-силової підготовки юних бігунів на 400 метрів / Фаворитов В.М., [та ін.] // Вісник Запорізького національного університету: з. наук. статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2009. - № 2. – С. 150-155.
2. Саєнко В. Г. Фізичні якості юних тхеквондистів / В. Г. Саєнко, В.М. Теплий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010 – № 4. – С.119-121.
3. Копцев К.Н. Повышение эффективности специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Н. Копцев. - С-Пб. -2112. - 25 с.
4. Романенко В.В. Взаимосвязь технической и физической подготовленности юных тхэквондистов / В.В. Романенко, А.С. Ровный // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. С. 72–78

5. Фаворитов В.М. Развитие швидко-силових якостей юних гандболістів 9-12 років / В.М. Фаворитов, В.М. Гостішев, В.О. Пономарьов // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова – з. наук. праць – Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2011.-Вип. 11. – С. 438-442.
6. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учеб. пособ. / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.
7. Копцев К.Н. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе / К.Н. Копцев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 8. – С. 43-44.
8. Копцев К.Н. Специальная скоростно-силовая подготовленность боксеров в возрастном аспекте / К.Н. Копцев, Мансур Хамда, З.М. Хусьянов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 7. – С. 18.

УДК 371.7

КІЛЬКІСНА ОЦІНКА РІВНІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ТА ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

Фетісова В.В., к.мед.н., доцент

Запорізький національний технічний університет

У статті наведені результати дослідження рівнів фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку. Використовується експрес-система оцінки фізичного стану Г.Л. Апанасенка. За даними результатів дослідження було доведено, що 69% хлопців та 57% дівчат мають низький рівень здоров'я. Обґрунтовано необхідність застосування нових підходів у фізичному вихованні учнів навчальних закладів та удосконалення лікарсько-педагогічного контролю.

Ключові слова: школяр, морфофункціональний стан, лікарсько-педагогічний контроль.

Фетисова В.В. КОЛИЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ / Запорожский национальный технический университет, Украина

В статье приведены результаты исследования уровней физического здоровья учеников старшего школьного возраста. Используется экспресс-система оценки физического состояния Г.Л. Апанасенко. По данным результатов исследования 69% юношей и 57% девушек имеют низкий уровень здоровья. Обоснована необходимость применения новых подходов в физическом воспитании школьников учебных заведений и усовершенствования врачебно-педагогического контроля.

Ключевые слова: школьник, морфофункциональное состояние, врачебно-педагогический контроль.

Fetisova V.V. QUANTITATIVE EVALUATION OF THE PHYSICAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN AND IMPROVEMENTS TO THE MEDICAL-PEDAGOGICAL CONTROL / Zaporizhzhya national technical university, Ukraine

In the article it is given results of the research of physical health of schoolchildren high school age. Apanasenko's express system for the estimate of the physical health is used. The received results of the research give, what 69 % of boys and 57 % of girls have low level of health. Was substantiated the necessity for a new approach to physical education of schoolchildren and improvement medical-pedagogical control.

Key words: schoolchildren, morphofunctional of state, medical-pedagogical control