

УДК 796.83

Соотнесенность индивидуального стиля, общей и специальной подготовки боксеров 14-15 лет на подготовительном этапе

Демченко Юрий Владимирович¹

Головлёв Владислав Александрович¹

Яцин Юрий Васильевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Сальников Виктор Александрович², доктор педагогических наук, профессор

¹*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,*

Омск

²*Военная академия материально-технического обеспечения им. Генерала армии*

А.В. Хрулева, Филитал в г. Омск

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы соотношения общей и специальной подготовленности у боксеров 14-15 лет с их индивидуальным стилем ведения поединка. Как показали результаты исследований, выраженность показателей общей и специальной подготовленности в соответствии со стилем ведения поединка существенно различается. У нокаутеров выше проявление скоростно-силовых способностей. Темповики обладают более выраженными силовыми способностями. Скоростные способности отличают боксеров-игровиков. Учет стилевых характеристик позволит более целесообразно формировать технико-тактический рисунок поединка.

Ключевые слова: бокс, индивидуальный стиль, общеподготовительный этап, детско-юношеский спорт, общая физическая подготовленность, специальная подготовленность.

Correlation of individual style, general and special training of boxers of 14-15 years old at the preparatory stage

Demchenko Yuriy Vladimirovich¹

Golovlev Vladislav Alexandrovich¹

Yatsin Yuri Vasilyevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Salnikov Viktor Aleksandrovich², doctor of pedagogical sciences, professor

¹*Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk*

²*Military Academy of Logistics Army General A.V. Khruleva, Omsk Branch*

Abstract. The article discusses the issues of correlation between general and special training of boxers of 14-15 years old with their individual style of fighting. As the results of the research have shown, the severity of the indicators of general and special training in accordance with the style of fighting differs significantly. Knockouters have a higher manifestation of speed and strength abilities. Tempo fighters have more pronounced strength abilities. Speed abilities distinguish boxers. Taking into account the style characteristics will make it more expedient to form the technical and tactical pattern of the fight.

Keywords: boxing, individual style, general preparatory stage, children's and youth sports, general physical fitness, special fitness.

ВВЕДЕНИЕ. В системе спортивной деятельности общепризнанным является то, что индивидуальный стиль деятельности (ИСД) является одним из факторов профессионального мастерства, обуславливающим в большинстве случаев наивысшие достижения в учебной, трудовой и спортивной деятельности [1, 2]. Согласно Е.А. Климову, стиль — это «индивидуально-своеобразные системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности» [3]. При этом формирование индивидуального стиля связано с многочисленными факторами: нейродинамическими и морфофункциональными особенностями, свойствами темперамента, волевыми качествами, способностями и устойчивостью к неблагоприятным состояниям. Одновременно стиль деятельности более успешно формируется и корректируется у начинающих и высококвалифицированных спортсменов [4]. Несмотря на

многообразие имеющихся данных, остаются вопросы генезиса развития индивидуального стиля и факторов, обуславливающих результативность, среди которых выделяют психомоторные и двигательные способности. Вероятно, их соотношение в определенной степени может характеризовать тот или иной стиль, и на этой основе — технологию тренировочного процесса и последующего совершенствования. Особенно важно это в том плане, как замечает Е. П. Ильин [5], что выдающиеся спортсмены часто обладают универсализмом, и он рекомендует на поздних этапах спортивного совершенствования спортсменам осваивать другие (кроме своего) стили с целью расширения тактического арсенала. Однако эти рекомендации не всегда являются приемлемыми. Вместе с тем, общей особенностью многообразия подходов можно назвать статичность, ретроспективность анализа и «психоцентризм» [6]. Тем не менее, следует отметить, что в спортивной деятельности, а именно в видах единоборств (в нашем случае бокс), у каждого конкретного спортсмена формируются и развиваются разные подструктуры в соответствии с их способностями, индивидуально-психологическими особенностями и мотивацией.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучить соотношение показателей общей и специальной подготовки у боксеров, различающихся стилем ведения поединка, на обще-подготовительном этапе подготовительного периода.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании участвовали юноши 14-15 лет спортивных клубов БУ ДО города Омска «СШОР №21 им. Леонида Киселева», тренировочных групп 2 и 3 года обучения (26 человек). Контрольное тестирование проводилось в начале подготовительного периода годового макроцикла. Уровень общефизической и специальной подготовленности изучался в соответствии с контрольно-переводными нормативами учебно-тренировочного этапа, по федеральному стандарту спортивной подготовки и «Примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» А. О. Акопяна и др. [7]. Развитие общих скоростных способностей оценивалось тестом «бег 30 метров» (сек). Общие координационные способности определялись тестами «челночный бег 3х10 метров» (сек), «челночный бег 6х5 метров» (сек), «тройной прыжок в длину» (см). Общие скоростно-силовые способности оценивались по «прыжку в длину с места» (см) и «толканию ядра 4 кг левой и правой рукой» (см). Общую силовую и скоростную выносливость определяли тестами «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (количество раз) и «бег 1000 метров» (мин).

Специальная подготовленность исследовалась на электронном боксёрском мешке «КИКТЕСТ-100» с использованием программы «Киктестер» [8]. Для исследования применялись тесты программы: «тоннаж 3-х ударной серии, начало атаки с левой и правой руки» (кг); «количество, сила (кг) и резкость (кг/мсек) ударов в 3-х минутной произвольной работе на боксёрском мешке». Стили ведения поединка боксёров определялись экспертной комиссией в составе тренеров высшей категории: «нокаутёры» — 7 боксёров, «темповики» — 11 боксёров, «игровики» — 8 боксёров.

С использованием произвольных двигательных методик Е. П. Ильина исследовались типологические особенности проявления свойств нервной системы (силу нервной системы, подвижность возбуждения, подвижность торможения, «внешний» и «внутренний» балансы между возбуждением и торможением). Для

статистической обработки результатов исследования использовались программы Statistics 6.0 и Microsoft Excel 2010.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Констатация того факта, что эффективный индивидуальный стиль деятельности — это не просто совокупность всех наиболее рациональных приемов, а именно индивидуально-своеобразная система [2]. В соответствии с этим представляет интерес рассмотреть уровень проявления и соотношение общей и специальной подготовки у боксеров различных стилей ведения поединка на подготовительном этапе. Данные, представленные в таблице 1, дают основание отметить некоторые различия в уровне общефизической подготовки у боксеров в зависимости от их стиля. В частности, у нокаутеров выше уровень общей выносливости (бег 1000 м) и скоростно-силовых показателей (прыжок в длину и тройной с места) (соответственно 3,62 мин; 205,3 см; 671,3 см) по сравнению с боксерами, реализующими игровой стиль ведения поединка (4,02 мин; 197,4 см; 615,0 см) при $P < 0,05$.

Таблица 1 – Результаты общефизических способностей, с учетом стилей ведения боя

Тесты Стили	бег 30 м (сек)	Челночный бег 3х10 м (сек)	Челночный бег 6х5 м (сек)	бег 1000 м (мин)	Прыжок в длину (см)	Тройной прыжок (см)	Стгбание-разгибание рук	Толчок ядра 4 кг (см)	
								левой	правой
нокаутер	5,24	7,73	10,92	3,62	205,33	671,33	47,17	631,33	738,50
±σ	0,3	0,5	0,7	0,2	13,7	36,2	3,9	32,8	55,0
темповик	4,88	8,18	10,56	3,98	204,64	663,64	50,36	686,09	790,18
±σ	0,3	0,3	0,5	0,3	11,9	37,6	3,4	52,6	54,8
игровик	4,97	8,21	10,71	4,02	197,43	615,00	49,29	675,14	748,86
±σ	0,3	0,3	0,4	0,3	9,8	66,8	3,2	35,1	47,9
P	1-2	>	>	1-2;1-3*	1-3;2-3	>	>	1-2;1-3	1-2

P – достоверность $< 0,05$; * – достоверность $< 0,01$.

Относительно боксеров-темповиков, они имеют более высокий уровень скоростных показателей (бег 30 м) и в толкании ядра правой и левой рукой (соответственно 4,9 сек; 686,1 см и 790,2 см), чем у нокаутеров (5,2 сек; 631,3 см и 738,5 см) при $P < 0,05$. Игровики в ряде показателей имеют средние показатели между нокаутерами и темповиками. В то время как показатели общей выносливости и скоростно-силовых способностей значительно ниже как у тех, так и у других.

Характер и уровень проявления специальной подготовленности в соответствии со стилем отличаются от того, что выявлено в отношении показателей общей подготовленности. В частности, большинство тестовых показателей специальной подготовленности выше у боксеров-темповиков. Так, у них выше «тоннаж трехударной серии с левой руки» (389,5 кг), а также «тоннаж трехударной серии с правой руки» (417,7 кг) в сравнении с игровиками (соответственно 319,7 кг и 365,6 кг, $P < 0,05$). Темповики также имеют более высокие показатели силы удара и резкости за первую минуту 3-х минутного раунда (соответственно 117,7 кг и 55,0 кг/мсек.), то же самое наблюдается и за 2 минуту 3-х минутного раунда (соответственно 132,0 кг и 59,9 кг/мсек.), в то время как за 3 минуту 3-х минутного раунда выше показатель только силы удара (118,1 кг). Эти показатели достоверно выше, чем у игровиков (соответственно 91,3 кг и 46,5 кг/мсек; 112,7 кг и 53,0 кг/мсек; 98,4 кг) при $P < 0,05$ (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты специальной подготовленности, с учетом стилей ведения боя

Тесты Стили	Тоннаж серии с левой (кг)	Тоннаж серии с правой (кг)	1 минута 3-х минутного раунда			2 минута 3-х минутного раунда			3 минута 3-х минутного раунда		
			Кол-во	Сила (кг)	Резкость (кг/мсек)	Кол-во	Сила (кг)	Резкость (кг/мсек)	Кол-во	Сила (кг)	Резкость (кг/мсек)
нокаутер	355,17	404,97	53,83	102,75	49,62	36,83	122,31	56,91	38,33	105,23	56,93
±σ	59,7	61,6	2,4	8,9	3,0	1,3	13,9	5,2	3,8	8,9	7,3
темповик	389,48	417,74	46,55	117,71	54,99	32,91	131,98	59,86	33,82	118,13	55,12
±σ	51,5	50,3	4,5	25,2	9,5	2,6	20,6	6,2	2,7	20,4	5,1
игровик	319,71	365,64	46,43	91,27	46,46	33,57	112,71	52,98	33,00	98,36	51,71
±σ	39,0	37,3	4,7	15,7	5,1	1,9	10,9	4,0	3,8	9,5	3,8
P	2-3	2-3	1-2*; 1-3*	2-3	2-3	1-2*; 1-3*	2-3	2-3	1-2; 1-3	2-3	>

P – достоверность <0,05; * – достоверность <0,01.

Количество ударов за каждую минуту в 3-х минутном раунде выше у боксеров-нокаутеров (соответственно 53,8; 36,8 и 38,3) в сравнении с игровиками (соответственно 46,4; 33,6 и 33,0) при $P < 0,01$. Следует отметить, что уровень специальной подготовленности игровиков также ниже, чем у боксеров, реализующих стиль нокаутеров и темповиков.

В результате можно заключить, что нокаутеры в отношении общей подготовленности имеют более высокие показатели общей выносливости и скоростно-силовых способностей, в то время как в отношении специальной подготовленности у них выше количество ударов в трёхминутном раунде. У темповиков выше скоростные и скоростно-силовые способности, а в отношении специальной подготовленности — сила ударов и резкость. Боксёры игрового стиля характеризуются высоким уровнем скоростных способностей.

Обозначенные связи в определённой степени обусловлены индивидуально-психологическими особенностями и стилем ведения поединка, что и определяет соотношение показателей общей и специальной подготовленности. В частности, предыдущие исследования взрослых высококвалифицированных спортсменов на предсоревновательном и соревновательном этапах показали, что боксеров, реализующих темповой стиль, отличает более сильная нервная система, что, соответственно, связано с более высокими показателями силы удара и их резкости. Нокаутеры чаще обладают средне-слабой нервной системой, которая является задатком для проявления скоростно-силовых способностей. Боксёры игрового стиля, имеющие слабую нервную систему, демонстрируют высокие связи с проявлением быстроты и скоростных способностей [9]. Рассмотренная соотносительность стилевых характеристик, общей и специальной подготовленности и индивидуально-психологических особенностей дает возможность прогнозировать индивидуальную траекторию формирования стилей ведения поединка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Силевые характеристики ведения поединка являются одним из факторов, определяющих соревновательную результативность. Показатели общей и специальной подготовки боксёров 14-15 лет на обще-подготовительном

этапе в зависимости от стиля ведения поединка различаются. У нокаутеров выше проявление скоростно-силовых способностей. Темповики обладают более высокими силовыми способностями. Скоростные способности выделяют боксеров-игровиков. Всё это позволит более целесообразно планировать тренировочный процесс в формировании технико-тактических действий в соответствии с реализуемым стилем.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Белоусов В. М. Пути формирования индивидуальной манеры ведения боя // Бокс : ежегодник. Москва, 1978. С. 19–20.
2. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. Москва : Педагогика, 1986. 254 с.
3. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань : Изд-во Казанского ун-та, 1969. 278 с.
4. Сальников В. А., Львов В. К., Кимейша Б. В. Связь личностных особенностей боксеров с различными стилями ведения поединка // Психофизиологические особенности учебной и спортивной деятельности. Омск, 1987. С. 21–26.
5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 454 с. ISBN 2-272-00237-7.
6. Толочек В. А. Стили деятельности: ресурсный подход. Москва : Институт психологии РАН, 2015. 366 с.
7. Акопян А. О., Калмыков Е. В., Кургuzов Г. В. Бокс : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. 5-е изд., стер. Москва : Советский спорт, 2012. 72 с. ISBN 978-5-9718-0639-4.
8. Индикационное устройство для тестирования и отработки ударов типа ЭДУ (электронное динамометрическое устройство) боксёрского мешка, модель "КИКТЕСТ-100" № 90855/ «РэйСпорт-Электро» // Программы для ЭВМ. 2008. С. 18.
9. Яцин Ю. В., Сальников В. А., Макеев Г. И. Индивидуальные различия в тренировочном процессе боксеров : монография. Уфа : УГАТУ, 2017. 282 с.

REFERENCES

1. Belousov S. N. (1978), "Ways to form an individual fighting style", *Boxing*, Yearbook, Moscow, pp. 19–20.
2. Merlin V. S. (1986), "Essay on an Integral Study of Individuality", *Pedagogy*, Moscow.
3. Klimov E. A. (1969), "Individual style of activity depending on the typological properties of the nervous system", *Kazan University Publishing House*, Kazan.
4. Salnikov V. A., Lvov, V. K., Kimeisha B. V. (1987), "The connection between the personal characteristics of boxers and different fighting styles", *Psychophysiological features of educational and sports activities*, pp. 21–26.
5. Ilyin E. P. (2001), "Differential psychophysiology", *Peter*, St. Petersburg.
6. Tolochek V. A. (2015), "Activity styles: resource approach", *Publishing house Institute of Psychology RAS*, Moscow.
7. Hakobyan A. O., Kalmykov E. V., Kurguzov G. V. (2012), "Boxing", *An exemplary sports training program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve*, 5nd ed., *Soviet sport*, Moscow.
8. (2008), *Ray-Sport-Electro*, "Indicating device for testing and working out strikes of the EDU type" (electronic dynamometric device) of a boxing bag, model «KICTEST-100» № 90855, *Computer programs*.
9. Yatsin Yu. V., Salnikov V. A., Makeev G. I. (2017), "Individual differences in the training process of boxers", *monograph*, *UGATU*, Ufa.

Информация об авторах: Демченко Ю.В., старший преподаватель кафедры «Теория и методика единоборств и силовых видов спорта»; мастер спорта СССР по боксу, президент Омской региональной общественной организации «Спортивно-патриотический клуб единоборств «Пересвет», o083km@bk.ru; ORCID: 0009-0007-8149-862X. Головлёв В.А., кандидат в мастера спорта Республики Казахстан по боксу, vlad_golovlev@mail.ru; ORCID: 0009-0006-8758-1283. Яцин Ю.В., доцент кафедры «Теория и методика единоборств и силовых видов спорта», мастер спорта СССР по боксу, судья международной категории по боксу, Отличник физической культуры, тренер высшей категории по боксу, jacin.boks@mail.ru; ORCID: 0000-0001-8646-2238. Сальников В.А., профессор кафедры физической подготовки; viktor.salnikov1@yandex.ru; ORCID: 0000-0003-2984-4226.

Поступила в редакцию 23.05.2024.

Принята к публикации 21.06.2024.