

4. Sandbakk, Ø., and Holmberg, H.C. (2014), “A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing,” *International journal of sports physiology and performance*, Vol. 9 (1), pp. 117–121.

5. Golovachev, A.I., Butulov, E.L., Kolykhmatov, V.I. et al. (2018), “Modern methodological approaches to the control of physical fitness in cross-country skiing”, *Bulletin of sports science*, Vol. 5, pp. 11–17.

6. Carlsson, M., Carlsson, T., Olsson, M. et al. (2014), “Peak hand-grip force predicts competitive performance in elite female cross-country skiers”, *9th annual ECSS Congress Amsterdam, The Netherlands*, July 2–5, 2014, Amsterdam, pp. 719.

7. Golovachev, A.I., Kolykhmatov, V.I., and Shirokova, S.V. (2019), “Model indicators of physical fitness of highly qualified ski racers in preparation for the XXIV Winter Olympic Games 2022 in Beijing (China)”, *Man. Sport. Medicine*, Vol. 19 (S2), pp. 81–87.

Контактная информация: kolykhmatov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 03.09.2023

УДК 796.83

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОКСЕРСКОГО ПОЕДИНКА И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ

Сергей Игоревич Горелкин, преподаватель, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина

Аннотация

Развитие физических качеств боксеров 13-14 лет представляет собой целенаправленную систему тренировочных мероприятий. В указанном возрастном промежутке развитие физических качеств определяет уровень владения тактико-техническими действиями, а также стиль ведения боксерского поединка. В представленной работе рассмотрен вопрос развития физических качеств боксеров 13-14 лет в зависимости от стиля ведения боксерского поединка (темповик, игровик, нокаутер, силовик, смешанный стиль). Целью исследования является определение особенностей физического развития боксера с учетом стиля ведения соревновательного боя. Данные, полученные в ходе проведения исследования, позволили подчеркнуть взаимосвязь между развитием физических качеств и стилем ведения боя.

Ключевые слова: бокс, боксер, соревнования, поединок, физические качества, способности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p118-121

STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BOXING FIGHTING STYLE AND PHYSICAL QUALITIES OF 13-14 YEARS OLD BOXERS

Sergey Igorevich Gorelkin, teacher, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putin

Abstract

The development of physical qualities of 13-14 years old boxers is a purposeful system of training activities. In this age interval, the development of physical qualities determines the level of mastery of tactical and technical actions, as well as the style of boxing fight. In the presented work the question of development of physical qualities of 13-14 years old boxers depending on the style of boxing fight (paceman, player, knockout, power, mixed style) is considered. The aim of the study is to determine the peculiarities of physical development of a boxer taking into account the style of conducting a competitive fight. The data obtained in the course of the study allowed us to emphasise the relationship between the development of physical qualities and fighting style.

Keywords: boxing, boxer, competition, bout, physical qualities, abilities.

ВВЕДЕНИЕ

Возраст 13-14 лет характеризуется ускоренным ростом подростка, развитием физических качеств. Боксеры, у которых преобладает развитие того или иного физического

качества зачастую приобретают черты, которые соответствуют определенному стилю ведения поединка [1, 2].

Разносторонние тренировки, индивидуальный подход позволяют боксеру определить наиболее подходящий тип ведения соревновательного поединка. Традиционно принято выделять следующие тактические типы:

- 1) тактика темпа (темповик);
- 2) тактика обыгрывания (игровик);
- 3) тактика нокаута (нокаутер);
- 4) тактика силового давления (силовик);
- 5) тактика ведения искусного боя (смешанный).

Боксеры-темповики обладают хорошим уровнем развития выносливости и силовой выносливости, у боксеров-игровиков преобладают скоростные и координационные способности, боксеры-нокаутеры обладают высокой скоростью одиночного движения и силой, боксеры-силовики отличаются высоким развитием силы и скоростно-силовых способностей, боксеры смешанного стиля более универсальны, им свойственно комплексное развитие всех качеств [3].

Цель исследования: определить особенности физического развития боксера с учетом стиля ведения соревновательного боя.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе МБУ СШОР по боксу г. Белгорода, среди боксеров 13-14 лет. Общее количество исследуемых составило 30 человек. Тренировочная нагрузка и индивидуальные тренировки проводились в соответствии с учебным планом и распределением средств общефизической, специальной и технико-тактической подготовки. Дополнительно использовались типовые программы ДЮСШ и СШОР.

Определенные стили ведения боя были взяты согласно классификации научных деятелей исследуемой области (К.В. Градополов, Г.О. Джероян, Е.В. Калмыков, Н.А. Худатов). Стиль ведения боксерского поединка был определен комиссией специалистов в области бокса (тренеры и судьи), который осуществлялся в рамках просмотра поединков первенства Белгородской области по боксу среди юношей 13-14 лет.

Уровень общефизической готовности определялся исходя из сдачи контрольных нормативов, уровень специальной при помощи спортивного снаряда «Силомер Киктест-9Т». В данном снаряде предусмотрена оценка двух основных направлений: сила и скорость нанесения удара. Возраст 13-14 лет в боксе характеризуется узким кругом технической подготовленности, поэтому в качестве оценки данных показателей использовался только прямой удар.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, наблюдение, визуализация, хронометраж, педагогическое тестирование уровня подготовленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате просмотра боксерских поединков на Первенстве Белгородской области нами было определено количество представителей разных стилей ведения боя. Из числа исследуемых эксперты выделили:

- 1) темповик – 8 представителей;
- 2) игровик – 7 представителей;
- 3) нокаутер – 5 представителя;
- 4) силовик – 6 представителей;
- 5) смешанный стиль – 4 представителя.

Исследование проводилось в течение годового цикла подготовки, это позволило подчеркнуть, что темпы развития физической подготовленности зависят от стиля ведения боксерского поединка.

Результаты общей физической подготовленности, в зависимости от стиля ведения поединка представлены в таблице 1. Переходя к анализу результатов, стоит отметить, что оценка данных осуществлялась путем подсчета среднего значения и ошибки среднего ($X_{cp} \pm \sigma$).

Таблица 1 – Результаты общефизической подготовленности в зависимости от стиля ведения поединка

	30 м, сек	100 м, сек	Под-я, кол. раз	Сгиб.-разгиб. рук, кол. р.	3000 м, мин, сек	Челнок 3*10 м, сек
Темповик	5,4±0,4	15,4±0,6	7,5±2,0	33,4±3,5	13,10±2,4	7,8±0,3
Игровик	5,0±0,2	15,0±0,3	8,5±1,5	28,5±3,2	13,15±2,5	7,2±0,2
Нокаутер	5,5±0,4	15,7±0,4	11,0±1,0	47,5±2,3	13,45±4,5	8,0±0,4
Силовик	5,3±0,3	15,6±0,5	13,5±1,5	44,5±1,4	13,50±5,0	7,9±0,5
Смешанный	5,1±0,1	14,9±0,2	8,0±1,0	35,5±2,4	13,15±2,3	7,4±0,3

Таким образом, боксеры со стилем ведения боя – темповик оказались на последнем месте в упражнении подтягивания с результатом 7,5±2,0 раз, но лидером в упражнении бег 3000 м. – 13,10±2,4 сек. Игровики лидеры в беге на 30 м – 5,0±0,2 сек. и в упражнении челнок 3*10 м – 7,2±0,2 сек, однако в сгибании и разгибании рук заняли последнее место с результатом 28,5±3,2 раз. Нокаутеры в числе последних в упражнениях на 30 м, 100 м – 5,5±0,4 сек. и 15,7±0,4 сек., а также в упражнении челнок 3*10 м – 8,0±0,4 сек. В упражнении сгибание и разгибание рук нокаутеры лидеры с результатом – 47,5±2,3 раз. Силовики показали худший результат в беге 3000м – 13,50±5,0 мин, но лучший в упражнении подтягивания – 13,5±1,5 раз. Боксеры смешанного стиля ведения поединка оказались лидерами в беге на 100 м – 14,9±0,2 сек., остальные показатели были в относительном равенстве с другими участниками исследования.

Показателем специальной физической подготовленности являлись результаты, полученные с использованием спортивного снаряда «Силомер Киктест-9Т» (таблица 2 ($X_{cp} \pm \sigma$)).

Таблица 2 – Результаты силы и скорости нанесения удара на спортивном снаряде «Силомер Киктест-9Т»

	Темповик	Игровик	Нокаутер	Силовик	Смешанный
Сила прямого удара, кг	154±7,7	145±6,3	205±4,7	199±5,5	159±5,7
Скорость нанесения прямого удара, сек	0,3±0,07	0,3±0,09	0,5±0,2	0,4±0,15	0,4±0,10

Осуществляя анализ результатов необходимо отметить, что показатели в силе нанесения прямого удара у боксеров-нокаутеров и у боксеров-силовиков примерно равны 205±4,7 кг и 199±5,5 кг соответственно. Показатели в скорости нанесения немного отличаются, у нокаутеров – 0,5±0,2 сек, у силовиков – 0,4±0,15 сек. Показатели в силе удара у темповиков – 154±7,7 кг, у игровиков – 145±6,3 кг, у смешанного стиля – 159±5,7 кг. Скорость нанесения удара у темповиков – 0,3±0,07 сек, у игровиков – 0,3±0,09 сек, у смешанного стиля – 0,4±0,10 сек.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты исследования достоверно подтверждают, что стиль ведения боксерского поединка напрямую зависит от уровня развития того или иного физического качества, в течение годового цикла.

Развитие физических качеств, в годовом тренировочном цикле взаимосвязаны со стилем ведения боксерского поединка подростками 13-14 лет. Так показатели силовых упражнений выше у боксеров нокаутеров и силовиков. Боксеры-темповики опережают своих сверстников в развитии выносливости, а боксеры игровики в развитии скорости и ловкости.

В силе нанесения удара показатели нокаутеров и силовиков значительно выше показателей игровиков, темповиков и смешанного стиля. В скорости нанесения удара показатели прямо пропорциональны, здесь значения выше у темповиков, игровиков и

смешанного стиля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Физические и сенсомоторные способности боксёров в годовом цикле (с учетом стиля ведения боя) / В.А. Головлев, Ю.В. Демченко, О.В. Кайгородцева, Т.П. Захарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (216). – С. 94–97.
2. Демченко Ю.В. Динамика развития скоростных способностей и быстроты у юных боксеров в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями / Ю.В. Демченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 102–106.
3. Горелкин С.И. Стиль ведения боксерского поединка спортсменами III-IV года обучения / С.И. Горелкин, А.А. Коник // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник трудов конференции. – Орел: Орловский юридический институт МВД РФ имени В.В. Лукьянова, 2022. – С. 56–59.

REFERENCES

1. Golovlev, V.A., Demchenko, Y.V., Kaigorodtseva, O.V. and Zakharova, T.P. (2023), “Physical and sensorimotor abilities of boxers in the annual cycle (taking into account the style of fighting)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (216), p. 94–97.
2. Demchenko, Y.V. (2023), “Dynamics of development of speed abilities and quickness in young boxers in accordance with individual-psychological features”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (221), p. 102–106.
3. Gorelkin, S.I. and Konik, A.A. (2022), “Style of conducting a boxing fight athletes III-IV year of training”, *Improvement of physical training of law enforcement officers*, collection of scientific articles of conference, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, Orel, pp. 56–59.

Контактная информация: serezha_gorelkin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.09.2023

УДК 796.83

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ

Сергей Игоревич Горелкин, преподаватель, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина

Аннотация

В статье предложена методика развития скоростных способностей боксеров 13-14 лет. В рамках проведенного исследования дана краткая характеристика тренировочного процесса и используемых упражнений. Определено, что ключевое значение для развития скоростных способностей должно быть уделено предсоревновательному этапу подготовки. В процессе реализации нами были использованы специальные упражнения, заимствованные из других видов спорта и адаптированные под бокс. С целью определения эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 30 респондентов. Участники исследования были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Проведено педагогическое тестирование уровня общефизической и специальной подготовленности до начала эксперимента и после.

Ключевые слова: бокс, методика, скоростные способности, педагогический эксперимент, соревнования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p121-125

SPEED DEVELOPMENT 13-14 YEAR OLD BOXERS

Sergey Igorevich Gorelkin, teacher, Belgorod law institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin