

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Кравчук Т., Терещенко О.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Цілеспрямована багаторічна підготовка й виховання боксерів високого класу - це складний процес, успіх якого визначається цілим рядом факторів і зокрема раціональним підходом до їхньої фізичної підготовки. Тож варто погодитися з думкою більшості спеціалістів (В. Кличко (1999, 2000), С. Нікітенко (2001), М. Савчин (2003), В. Філімонов (1990, 2000) та ін.), які вважають, що результативність атакуючих дій багато в чому визначається рівнем розвитку основних фізичних здібностей боксерів. Так, здатність боксерів з великою швидкістю, силою й точністю виконувати удари під час змагального бою, істотно підвищує надійність реалізації атакуючих дій. У спортсменів у таких умовах з'являється впевненість у своїх силах, бій стає більш інтенсивним, технічно різноманітним. Все це підтверджує, що фізична підготовка боксерів різної кваліфікації відіграє значну роль у зростанні їхньої спортивної майстерності, тому вивчення та аналіз цього компоненту спортивної підготовки є актуальним і вимагає окремих наукових досліджень.

Мета дослідження – здійснити порівняльний аналіз фізичної підготовленості боксерів різної кваліфікації.

Завдання дослідження: експериментально перевірити різницю між рівнем розвитку основних фізичних здібностей боксерів I-II розрядів та кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Основний матеріал дослідження. У результаті проведеного дослідження нами було здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовки боксерів різної кваліфікації. Експеримент проводився у двох групах спортсменів 16-18 років. Перша група включала хлопців у кількості 10 осіб, що займалися боксом у групах вищої спортивної майстерності і мали спортивні розряди КМС та МС. Друга група

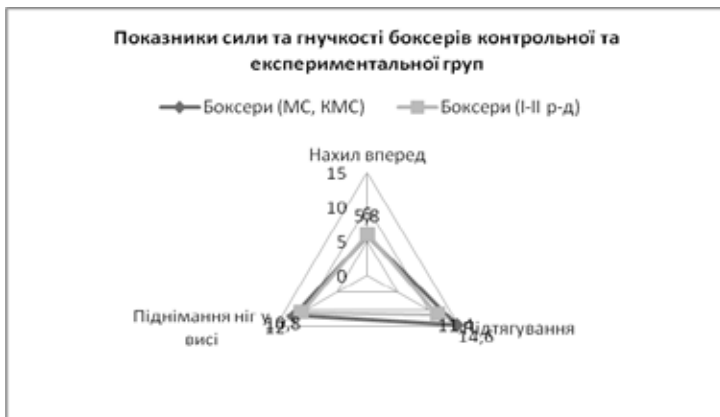
включала 10 хлопців, які займалися боксом у групі спортивного вдосконалення та мали I-II спортивні розряди.

Для позитивної оцінки фізичної підготовленості досліджуваних обох груп було обрано наступні тести: нахил тулуба вперед; викрут прямих рук назад і вперед; згинання та розгинання рук у висі на перекладині; піднімання прямих ніг до перекладини; темпінг-тест, хват падаючої гімнастичної палиці; біг на місці з оплесками у долоні; кидок м'яча у ціль, що гойдається; рівновага за методикою Яроцького.

Порівняння показників фізичної підготовленості досліджуваних проводилося з використанням t-критерію Ст'юдента, що дало змогу виявити ступінь вірогідності різниці у показниках фізичної підготовленості досліджуваних боксерів різної кваліфікації.

Так, порівняння рівня розвитку гнучкості (нахил вперед) й сили (згинання розгинання рук у висі та піднімання прямих ніг у висі на перекладині) у досліджуваних спортсменів не показало вірогідної різниці між середніми арифметичними показниками цих трьох тестів. Так, за тест нахил вперед вона складала всього 0,2 см. ($tr=0,21$), згинання розгинання рук у висі – 3,2 рази ($tr=1,61$), а піднімання прямих ніг у висі – 1,2 рази ($tr=1,06$).

Наступних три тести проводилися на визначення рівня розвитку швидкісних здібностей спортсменів. Порівнюючи середні арифметичні показники темпінг-тесту (максимальна частота рухів кисті), результати бігу на місці з оплесками у долоні (частота рухів) та хвату





гімнастичної палиці (швидкість рухової реакції) у боксерів, що мають розряди МС і КМС та боксерів I-II розрядів було отримано статистично вірогідну різницю між ними. Зокрема за темпінг-тест вона складала 2,8 ($tr=2,39$), за біг на місці з оплесками 6,5 раз ($tr=2,94$) та за хват гімнастичної палиці 3,4 см. ($tr=4,79$). Це свідчить про більш розвинені швидкісні здібності у боксерів вищої кваліфікації, зокрема здібність до частоти рухів та рухову реакцію.

Наступні тести: кидок м'яча у ціль, що гойдається та рівновага за методикою Яроцького проводились з метою виявлення рівня розвитку координаційних здібностей досліджуваних. У результаті статистичної обробки показників цих тестів, вагомою та вірогідною виявилася лише різниця між показниками за кидок м'яча в ціль 2,7 ($tr=3,1$) - у боксерів вищої кваліфікації цей показник краще. Що стосується здібності до рівноваги, то тут боксери контрольної та експериментальної групи показали майже однакові результати.

Висновки. У результаті порівняльного аналізу фізичної підготовленості боксерів, що мають розряди МС і КМС та боксерів I-II розрядів, було виявлено, що рівень розвитку сили і гнучкості у них майже однаковий. Значною виявилася різниця між рівнем розвитку окремих швидкісних здібностей (частота рухів та рухова реакція), у боксерів вищої кваліфікації ці показники краще. Також боксери вищої кваліфікації краще орієнтуються у просторі, що було доведено експериментально.