

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ В ДИАГНОСТИКЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У БОКСЕРОВ

Ш. С. Дилмурадов

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта,
Доцент

АННОТАЦИЯ

В данной статье обоснованы функциональные показатели, обеспечивающие время простой и сложной двигательной реакции, а также РДО - реакции на движущий объект, аэробные возможности, высокие темпы движений у боксеров, обуславливающих уровень развития скоростных качеств.

Ключевые слова: простая реакция, сложная реакция, дыхание на вдохе, квалифицированные боксеры, физическая подготовка, скоростные качества, количество ударов.

ABSTRACT

This article substantiates the functional indicators that provide the time of a simple and complex motor reaction, as well as RDO - reactions to a moving object, aerobic capabilities, high rates of movements in boxers, which determine the level of development of speed qualities.

Keywords: simple reaction, complex reaction, inhalation breathing, qualified boxers, physical training, speed qualities, number of punches.

Основными чертами современного бокса являются высокая плотность технических действий, жесткое противоборство в течение раунда. Такие условия предъявляют соответствующие требования к игрокам – они должны быть способными на протяжении всего матча выполнять технические элементы в условиях жесткого противоборства при дефиците времени и пространства.

За последние годы особенно успешно выступили отечественные боксеры завоевавшие золотые, серебряные и бронзовые медали на Играх Олимпиады (2012, 2016, 2020 годов) в зачет олимпийской сборной команды Узбекистана, уверенно подтвердив передовые позиции узбекской школы бокса. Проанализированы итоги выступления сборной команды Узбекистана по боксу, которая 2020 году была представлена на Олимпиаде в Токио из 8 мужчин и 3

женщин – боксеров, а результаты выступлений сборной команды признаны успешными [1,8] По мнению Халмухамедова Р.Д., Анашева, Д.А.Алимовой, 2021, результаты соревновательной деятельности выявили также и недостатки в технической и тактической подготовке спортсменов, что приводит к снижению стабильности их спортивных результатов, а женщинам-боксерам необходимо расширять арсенал технических действий [8].

В этих условиях требуется научно-обоснованный подход к организации тренировочного процесса, сочетанию интенсивных тренировок с другими видами деятельности, учету индивидуальных особенностей спортсмена, в частности, не только оценке непосредственной индивидуальной реакции организма на определенную нагрузку, но и умение предсказывать и прогнозировать ее. Обоснована технология подготовки единоборцев, в то числе и боксёров на этапах тренировочного цикла, уделено внимание и особенностям предсоревновательной подготовки [1,9, 4].

Степень изученности проблемы: К настоящему времени проведены фундаментальные исследования обобщающего характера в области индивидуализации подготовки единоборцев. К числу таких исследований можно отнести системную разработку педагогических основ организации и содержания многолетней подготовки боксеров в соответствии с требованиями практики спортивной деятельности [2,11,6, 9]. В.А. Таймазов [9] выявил пути формирования и реализации индивидуального подхода к технико-тактической подготовке боксеров на основе учета спортивно-важных качеств. Создана единая концепция объемного блока представлений о психолого-педагогических аспектах спортивной деятельности единоборцев. Исследование проведенное Г.К.Раджабовым, 2019, посвящено проблеме повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных боксеров с учетом эмоционально волевых особенностей личности и темперамента [4]. В статье Шин В.Н., Турдыевым Ф.К., 2016, рассматривается проблема диагностики спортивной одаренности, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов [10]. Приоритетное место занимает необходимость решение проблемы повышения эффективности процесса технико-тактического мастерства боксеров с учетом функциональных показателей, что явилось обоснованием для проведения данного исследования. Доказана эффективность применения подвижных игр для развития у занимающихся боксом 11-13 лет на начально-подготовительном этапе [7]. Доказано, что в зависимости от весовой категории

боксёров приходится разные соотношения активных и массивных масс, приходящихся на единицу поверхности тела. У тяжеловесов на единицу поверхности тела приходится меньше активной массы и значительно больше пассивной, жировой по сравнению с их более малорослыми и легковесными коллегами [5].

Цель исследования: Обосновать функциональные факторы, прогнозирующие уровень развития скоростных качеств у боксеров.

Методы исследований: С учетом успешности результатов выступлений боксеров на соревнованиях были выделены на две группы: КГ и ЭГ. Скоростные качества определялись количеством ударов, наносимых по платформе в течение 60 с. и 10 с. У боксеров определялась физиологическими методами быстрота двигательных реакций (простой и сложной) и РДО – реакция точности реагирования на движущийся объект. Использование пробы Штанге позволили определить время задержки дыхания. Анализ планирования физических нагрузок в тренировочном процессе ЭГ показал, что спортсмены, выполняли либо малые суммарные объемы (от 840 до 1040 мин), либо средние (от 1100 до 1350 мин). При этом значительное количество спортсменов ЭГ (более 50%) тренировалось на средних объемах по ОФП, и равной степени акцентировано внимание тренеров на специальной физической подготовке (СФП). В тренировочном процессе КГ в большей степени выполнялся максимальный объем ОФП, а также больший и максимальный объем СФП. Другой особенностью подготовки спортсменов, явилось то, что они выполняли большие тренировочные объемы в последнюю (четвертую) неделю. По остальным исследуемым характеристикам, в том числе и по интенсивности нагрузок, выявленные различия незначительны. Таким образом, обоснованы функциональные факторы, обеспечивающие время двигательной простой и сложной реакции, реакции на движущий объект, высокие темпы движений у боксеров, обуславливающих уровень развития скоростных качеств.

Результаты исследований и их обсуждение: Динамика характеристик состояния боксеров приведена в таблице 1. После завершения тренировочных воздействий предсоревновательного периода в экспериментальной группе произошло улучшение большинства показателей состояния спортсменов, за исключением сложной двигательной реакции. Улучшения по отдельным показателям составили от 8% до 57%. Так, если прирост времени простой реакции в ЭГ составил на второй неделе составил 8%, а на 4 неделе достиг 12%.

В контрольной группе – 3% и на 4 неделе составил небольшое снижение до 2%. В тесте РДО или реакция на движущий объект в ЭГ возросла на второй неделе и составила 22%, зато после 4 недель тренировочных нагрузок в отмечалось снижение внимания спортсменов до 18%, в КГ на 2 неделе – прирост составил - 20%, а на 4 неделе -15%. Отмечается и рост скоростных качеств, на 2 неделе тренировочного процесса прирост скоростных качеств в ЭГ при подсчете количества ударов за 10 сек. составил 30% , а после 4 недель – 44%. В КГ исходный показатель составил 69 ударов за 10 сек, через 2 недели на второй неделе прирост составил 25%, в то время как на 4 неделе прирост в качестве быстроты составил – 35%, значения показателей значительно ниже чем в экспериментальной группе, но тенденция к повышению скоростных качеств наблюдалась в обеих группах. В контрольной группе значительные изменения выявлены в меньшей степени. При сравнении исходных показателей количества ударов в КГ в течении 60 сек. составил 416 ударов, через 2 недели тренировочных воздействий, показатель прироста находится в пределах -16 %, а на 4 неделе отмечалось некоторое снижение – до 11%. Таким образом, в КГ установлено снижение качества быстроты.

Таблица 1.

Изменение показателей состояния спортсменов (в % от исходного уровня) по отдельным циклам в КГ и ЭГ группах

Тесты	Экспериментальная группа			Контрольная группа группа		
	Исходный уровень абс-ного значения	Вторая неделя, %	Четвертая неделя, %	Исходный уровень абсолютно го значения	Вторая неделя, %	Четвертая неделя, %
Простая реакция, мс	186	8	12	183	3	2
Сложная реакция, мс	244	10	5	254	2	3
РДО- мс - реакция на движущ.объект	515	22	18	520	20	15

Проба Штанге, с.	21	19	51	21	24	47
Кол-во ударов за 10 с	67	30	44	69	25	35
Количество ударов за 60 с	412	14	26	416	16	11

В ЭГ количество ударов за 60 сек на исходном уровне составил 412 ударов, после тренировочных воздействий на 2 недели прирост показателя составил - 14%, а на 4 неделе установлено повышение скоростных качеств до 26%, что свидетельствует о росте скоростных качеств по сравнению с контрольной группой (табл.1).

Последующий анализ показал, что боксеры ЭГ- группы успешно справлялись с заданной нагрузкой, на тренировки приходили бодрые и активно тренировались. Спортсмены КГ во время тренировок не смогли проявить высокого уровня развития качества быстроты. Наиболее заметным оказалось у них снижение уровня интенсивности в тестах на простую и сложную реакцию, количества ударов за 60 сек. на 3-й и 4-й неделях. Следует отметить, что отмечается равномерный подъем в показателях времени задержки дыхания на вдохе (Проба Штанге) в обеих группах. Установлено, что планирование тренировочного процесса в КГ вызывает повышенную степень утомления у боксеров, что может в последующем может явиться причиной неудачных выступлений на соревнованиях.

Заключение: Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах, более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей степени способствует достижению высоких спортивных результатов. На основе уровня развития функциональных показателей можно прогнозировать уровень физической подготовленности боксеров, что позволяет составлять для занятий по боксу научно обоснованные программы спортивно-ориентированной направленности.

REFERENCES

1. Анашов В.Д. Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксеров высокой квалификации // Фан - спортга , 2019, №4, стр. 61-65.
2. Ванаев, Г.В. Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки боксеров высокого класса с учетом личностных и психофизиологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /Ванаев Геннадий Валентинович; ВНИИФК.- Москва, 1980.- 18 с.
3. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров// Г.О.Джероян Н.А.Худадов.М.: Физкультура и спорт, 2004,- 320 с.
4. Раджабов Г.К. - Малакали боксчиларнинг турли даражадаги экстремал вазиятларда жанг олиб бориш хусусиятлари //Фан-спортга, 2019, №4, стр. 42-52.
5. Серебряков Ю.В. Влияние массы тела на проявление двигательных и морфо-функциональных способностей боксеров //Фан – спортга, 2019; №4, стр. 73 -77.
6. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.04 /Таймазов Владимир Александрович; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 1997.- 48 с.
7. Тажибаев С.С. Харакатли ўйинларни қўллаш асосида ўсмир боксчиларнинг спорт мотивациясини ривожлантириш //Фан-спортга -2018, №3, стр. 13-16.
8. Халмухамедов Р.Д. В.Д.Анашов, Д.А.Алимова – Итоги выступления сборной команды Узбекистана по боксу на XXXII летних олимпийских играх в Токио-2020 (Япония) //Фан –спортга, 2021, №6, стр. 5-7.
9. Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки подготовки единоборцев на этапах годовичного цикла//Автореф. дисс...д-ра пед. Наук. –Т., 2009. –56 с.
10. Шин В.Н., Турдыев Ёш иқтидорли боксчиларнинг харакат фаолиятининг башорат қилиш //Фан – спортга, 2016, № 3, стр. 9 -17.
11. Ширяев, А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): автореф. дис. д- ра пед. наук /А.Г. Ширяев; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта.- С-Петербург, 1992.- 46 с.
12. Арзикулов Д. Н. СПОРТЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ЖИҲАТДАН ТАЙЁРЛАШНИНГ ИЖТИМОЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММОЛАРИ //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 73-75.
13. Ishtayev, Javlon Mavlonboyevich, et al. "EFFECTIVENESS OF THE NEW DEVELOPED SPORTS AND HEALTH PROGRAM IN SPORTS GYMNASTICS

IN THE PREPARATION OF 3-7 YEAR OLD BOYS." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 94-99.

14. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2021). ТАЛАБАЛАРДА СТЕСС ҲОЛАТИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 1(3), 207-211.

15. Ёкубова, Д. М., & Усманова, Ш. Ш. (2022). БОҒЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАРДА БИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 155-161.

16. Усманова, Ш. Ш., & Ёкубова, Д. М. (2022). ДЕВИАНТ ХУЛҚЛИ ЎҚУВЧИЛАР БИЛАН ИШЛАШДА ПСИХОКОРРЕКЦИОН ИШЛАРНИНГ НАТИЖАЛАРИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(3), 170-175.

17. Умаров, Н. Х. "МЕТОД РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.2 (2022): 481-491.

18. Артиков, А. А. "Ёш футболчиларни дарвозага зарба бериш аниқлигини ўрганиш." *Фан-спортга* 3 (2021): 79-81.

19. Мойсеева, М. В. "МИНИ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ДАРВОЗАГА ЗАРБА БЕРИШДАГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 521-526.

20. Мельзиддинов, Р. "ЎЗБЕКИСТОН "СУПЕРЛИГАСИ" ФУТБОЛЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛАНИШ ФАОЛЛИГИ КЎРСАТКИЧЛАРИ БЎЙИЧА МАХСУС ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИ ТАҲЛИЛИ." *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)* 2.3 (2022): 527-534.

21. Umarov, Xurshid. "About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes." *Физическое воспитание, спорт и здоровье* 5.5 (2021).

22. Abdurashidovich, Shayimardanov Sherali. "EXERCISE PROGRAMS WHICH ARE DEVOTED TO PREPARING BY TECHNICAL TRAININGS FOR GYMNASTICS, THEIR ATTITUDES TO MOTOR SKILLS AND RHYTHM-ТЕМПО-STRUCTURE." *Халмухамедов, РД, Махмудова, ММ, Рахматов, БШ, Маъмурова, ЛК, & Эркинова, НМ* (2021).

23. Инаков, Бахтиёр Туклиевич, and Турсунбой Ковжовович Холбоев. "ТРЕНИРОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ИХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ." *Academic research in educational sciences* 2.1 (2021): 292-301.

24. Gapparov, Z. G., et al. "Efficiency Development Explosive Abilities at Schoolboys of 12-13 Years." *Solid State Technology* 63.4 (2020): 348-353.
25. Иштаев, Ж. М. "ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ВЗРЫВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЮНЫХ БОРЦОВ." *Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры*. 2019.
26. Tadjibayevna, Baltayeva Ikbali. "THE GENERAL-TYPICAL PLACES OF FOLK EPICS IN THE PLOT SYSTEM SPECIFIC FEATURES." *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES* (2767-3758) 3.04 (2022): 70-73.