

Цинис А.В., Чеснокова В.Н.

Архангельский государственный технический университет (АГТУ), г. Архангельск

ГОДИЧНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА СПОРТСМЕНА В ТАЙСКОМ БОКСЕ ПРИ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ, ОСНОВАННОМ НА АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЕ

Тайский бокс без преувеличения становится одним из самых популярных видов единоборств в мире. Но для успешного выступления на международных турнирах нужно постоянно повышать уровень спортивного мастерства, используя передовые методы тренировки, разработанные на основе данных науки и большого практического опыта. В настоящее время, федерация тайского бокса России не обеспечена достаточной методической базой, слабо ведутся столь необходимые в наши дни научные исследования в области данного вида спорта, что не может не отражаться на качественной подготовке талантливых боксёров.

Цель исследования: проследить годовую динамику общей и специальной физической подготовки и изменение спортивного результата при тренировочном процессе, основанном на авторской программе.

«Программа по тайскому боксу для детско-юношеских спортивных школ» (автор – тренер высшей категории, мастер спорта Цинис А.В.) была разработана в 2002 году, а в 2005 году прошла рецензирование на факультете физической культуры Поморского государственного университета, опубликована и используется в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся тайским боксом, в ДЮСШ №2 [2].

В нашем исследовании участвовали спортсмены в возрасте от 14 до 20 лет, практически здоровых и допущенных к занятиям тайским боксом областным спортивным диспансером. Спортсмены в годовом цикле занимались 6 раз в неделю с сентября по июль. Спортивная квалификация на начало исследования – 3 взрослый разряд – 28 %, 2 взрослый разряд – 66,6%, КМС – 5,5%. Для определения общей и специальной физической были использованы тесты, применяемые в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся тайским боксом [1]. Исследования были проведены в сентябре (подготовительный период), декабре (1 соревновательный период) и мае (2 соревновательный период).

Полученные данные свидетельствуют о росте в динамике года практически всех тестовых показателей на фоне неизменного состояния весовых значений. Можно отметить тот факт, что увеличение показателей, определяющих общефизическую подготовку, в течение года происходит в меньшей степени (только в ряде упражнений скоростно-силовой

направленности и гибкости) (табл. 1), чем в упражнениях специальной направленности.

Таблица 1
Динамика показателей ОФП у спортсменов, занимающихся тайским боксом, в течение года

Сезоны	Показ-ли	вес (кг)	рост (см)	рост сидя (см)	отжимание (раз)	подтягивание (раз)	прыжок в длину (см)	пресс (за 30 сек)	наклон вперед (см)	мостик (см)	вис на перекладине (сек)	бег 30 м (сек)
осень	1	49,67 ±3,46	162,5 ±3,10	126,25 ±1,82	49,39 ±4,23	8,33 ±1,27	207,22 ±5,99	24,57 ±1,29	16,89 ±1,53	53,33 ±3,75	27,39 ±3,09	5,89 ±0,11
зима	2	51,51 ±3,56	164,33 ±3,08	126,81 ±1,80	58,06 ±3,49	8,17 ±1,33	213,06 ±5,94	28,5 ±0,94	17,28 ±1,27	48 ±3,69	29,78 ±3,09	5,6 ±0,08
весна	3	52,71 ±3,59	165,44 ±2,99	128,03 ±1,76	68,33 ±6,89	8,89 ±1,33	211,94 ±5,60	27,72 ±1,29	18,31 ±1,68	41,67 ±3,01	32,56 ±3,02	5,42 ±0,09
(P)	1-2	0,357	0,339	0,415	0,062	0,464	0,247	0,01	0,423	0,159	0,294	0,023
(P)	1-3	0,273	0,249	0,244	0,013	0,382	0,284	0,047	0,269	0,01	0,12	0,001
(P)	2-3	0,407	0,399	0,316	0,096	0,352	0,446	0,314	0,314	0,096	0,262	0,072

Особо значимый прирост результатов по специальной физической подготовке происходит в весенний сезон (таблица 2) по отношению к осени (в среднем увеличение происходит от 33,7 % до 87,8

Таблица 2
Динамика показателей СФП у спортсменов, занимающихся тайским боксом, в течение года

Сезоны	Показ-ли	серия из 3х уд. руками (сек)	удары ногами в течение 2 мин. (5 сек. работа, 5 сек. отдых) (раз)	удары руками в течение 1 мин. (5 сек. работа, 5 сек. отдых) (раз)	метание мяча в цель (количество попаданий) (раз)	ведение мяча в стойке (количество потерь)	толкание ядра (сидя на стуле) лев.рукой (м)	толкание ядра (сидя на стуле) лев.рукой «включая» корпус (м)	толкание ядра в полной коорд. слева (м)	толкание ядра (сидя на стуле) прав.рукой (м)	толкание ядра (сидя на стуле) прав.рукой «включая» корпус (м)	толкание ядра в полной коорд. справа (м)	Разряд (баллы)
осень	1	0,65 ±0,06	238,28 ±13,22	48,56 ±1,32	7,72 ±0,59	5,28 ±1,24	2,01 ±0,12	3,84 ±0,32	4,75 ±0,36	2,28 ±0,11	4,41 ±0,34	5,82 ±0,48	1,83 ±0,11
зима	2	0,48 ±0,03	259,39 ±13,47	51,5 ±1,32	5,83 ±0,58	2,28 ±0,63	2,27 ±0,14	3,86 ±0,34	5,01 ±0,43	2,6 ±0,14	4,55 ±0,38	6,22 ±0,51	2,06 ±0,10
весна	3	0,39 ±0,03	262,44 ±13,17	55,28 ±1,41	5,61 ±0,50	1,78 ±0,47	2,54 ±0,15	4,63 ±0,30	5,74 ±0,41	2,91 ±0,20	5,39 ±0,39	7,00 ±0,54	2,78 ±0,13
(P)	1-2	0,004	0,136	0,062	0,015	0,019	0,085	0,475	0,319	0,045	0,396	0,285	0,068
(P)	1-3	0,000	0,102	0,001	0,005	0,006	0,005	0,039	0,039	0,005	0,035	0,056	0,001
(P)	2-3	0,013	0,436	0,029	0,387	0,263	0,097	0,051	0,116	0,112	0,065	0,152	0,018

Достоверно более высокий результат получен в упражнениях на координацию и ловкость (спортсмен в течение 1 минуты (с интервалом в три секунды) должен был уклоняться от летящего теннисного шарика - считали количество попаданий); ведение теннисного мяча в стойке боксера в течение 2 минут (считали количество потерь); в упражнениях на гибкость - гимнастический мостик (измерялось расстояние между руками и ногами спортсмена). Так же достоверное увеличение результата в динамике года происходит по всем специальным упражнениям скоростно-силовой направленности, которые используются в тренировочном процессе тайского боксера.

Между важнейшими специальными упражнениями, которые применяются в тренировке спортсмена, занимающегося тайским боксом, для контроля за техникой ударного движения и определения степени участия мышц ног, туловища и рук и ростом спортивного результата был проведен корреляционный анализ (рис. 1). Полученные результаты свидетельствуют о том, что к концу года наблюдается динамика в сторону слабых связей между упражнениями специальной направленности, используемых в тренировочном процессе, и спортивным результатом, тогда как для начала и середины учебно-тренировочного года характерно наличие большого количества сильных связей.

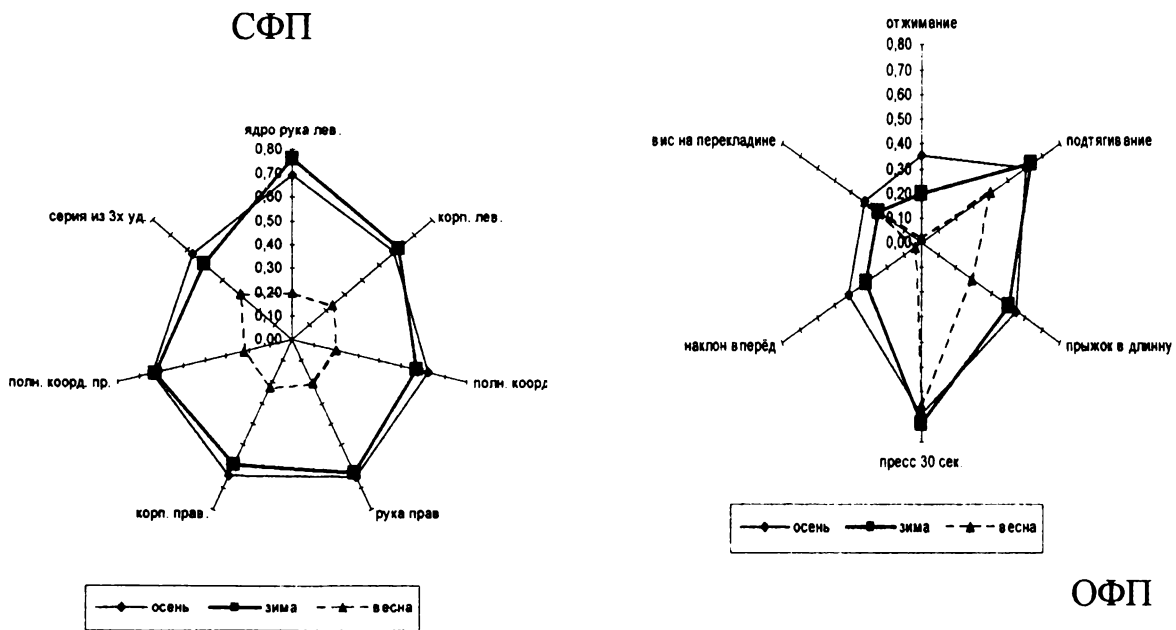


Рисунок 1 – Коэффициенты корреляции количественных характеристик тестовой нагрузки и динамики спортивного результата в течении года

Проведенный анализ зависимостей между общей физической подготовкой и спортивным результатом показывает (рис. 1), что имеет место высокая степень зависимости между ростом спортивного мастерства и упражнениями, имеющими силовую (подтягивание) и скоростно-силовую (упражнения на мышцы живота, прыжок в длину с места) направленность до того времени, пока спортсмен не набирает высокую «спортивную форму», то есть в начале и середине сезона. К весеннему сезону происходит изменение взаимозависимости между общефизической подготовкой и спортивным результатом (изменение сильных связей на средние и слабые). Таким образом, данные результаты свидетельствуют, что при достижении высокой «спортивной формы» спортсменами снижаются зависимости между общей и специальной физической подготовкой и спортивным результатом. Факт высокой готовности спортсменов в весенний период года подтверждается ростом спортивного результата. Осенью (сентябрь) - подготовительный период - наблюдается следующее процентное соотношение спортсменов-разрядников – 3 взрослый разряд - 28 %; 2 взрослый разряд – 66,6 %; первый взрослый разряд – 0 %; КМС – 5,5 %. В зимний период (декабрь) - 1 соревновательный период – 3 взрослый разряд – 11,2 %; 2 взрослый разряд – 77,8 %; 1 взрослый разряд – 5,5 %; КМС – 5,5 %. В весенний сезон (май) - 2 соревновательный период – 2 взрослый разряд – 50 %, 1 взрослый разряд – 22,2 %, КМС – 27,8 %. К концу года спортивная квалификация спортсменов (в баллах) в учебно-тренировочной группе выросла на 73,9 %.

Таким образом, практически стопроцентное улучшение спортивных результатов спортсменов в динамике одного года свидетельствует о правильно организованном педагогическом процесс. Следовательно, предложенная авторская программа поможет в правильной организации тренировочного процесса по подготовке высококвалифицированных спортсменов в области тайского бокса, в максимально короткие сроки повышая спортивную квалификацию спортсмена, а тестовый контроль с использованием методов математической статистики, применяемых в педагогическом процессе, своевременно корректировать работу тренера.

Цитируемая литература

1. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). - М.: «ИНСАН», 1999. – 416 с.
2. Цинис А.В. Программа для ДЮСШ по тайскому боксу: Учебное пособие. Архангельск, Изд-во ООО «Типография Пресс-Принт», 2005. – 94 с.