

УДК: 796.839

DOI: 10.25629/НС.2024.01.12

## ВЫЯВЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ БАЗОВЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Дмитриев Н.А., Никифоров Н.В.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова

### Аннотация

Целью нашего исследования являлось изучение мнения тренеров о значимости базовых и специальных физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки. В исследовании приняли участие 9 тренеров высокой квалификации в возрасте от 30 до 66 лет. Опыт тренерской работы составляет от 13 до 45 лет. Для изучения мнения специалистов, занимающихся подготовкой высококлассных боксеров, о значимости базовых и специальных физических качеств в тренировочном процессе боксеров на начальном этапе подготовки, нами в октябре 2023 г. проводился анализ результатов опроса высококвалифицированных тренеров, которые методом парных сравнений выбирали наиболее важные с точки зрения влияния их на успешность в соревновательных поединках, качества. Экспертам были предложены специально разработанные бланки экспертной оценки значимости базовых и специальных физических качеств, которые, по их мнению, обеспечивают успешность подготовки к выступлениям в соревнованиях боксеров-новичков. По мнению экспертов, в тренировочном процессе нужно уделять внимание комплексному развитию базовых качеств начинающих боксеров. Обобщая полученные данные можно сделать заключение о том, что особое внимание следует уделять развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости и ловкости. Именно эти качества позволят боксеру-новичку эффективно проводить бои на ринге. Эксперты приоритетным считают развитие физических качеств ног. Развитию физических качеств рук у начинающих боксеров они уделяют меньше внимания, также как и развитию общей гибкости и собственно-силовых качеств.

### Ключевые слова

Боксер, базовые и специальные физические качества, метод парного сравнения.

### Введение

В настоящее время специалисты в области подготовки боксеров различной квалификации считают, что от степени развития технико-тактического мастерства, физических качеств, оптимальности психологической подготовки и общего интеллектуального развития зависит успешность соревновательной деятельности и достижение высокого спортивного результата. Однако, по мнению большинства тренеров, в тренировочном процессе начинающих боксеров особое внимание должно уделяться физической подготовке, общей и специальной, так как без должной физической подготовки начинающему боксеру будет сложно овладеть многообразными двигательными навыками [4]. Интенсивность атакующих и защитных действий на боксерском ринге, требует от боксеров оптимальной базовой физической подготовки. Отличительной особенностью соревновательной деятельности в боксе является то, что в течении всего поединка боксеру необходимо находиться в оптимальной спортивной форме и показывать высокий спортивный результат [5].

В настоящее время не все вопросы, касающиеся приоритетности в развитии базовых и специальных физических качеств изучены в достаточной степени [12, 13]. По мнению С.Е. Бакулева, достижения в боксе зависят не только от технического мастерства, но и от физической подготовленности спортсмена [1]. Калмыков, Е. В. считает, что эффективность соревновательной деятельности боксеров напрямую зависит от развития базовых и специальных физических качеств [11]. А. В. Гаськов, в своих исследованиях доказывает, что от уровня развития определенных специальных физических качеств зависит достижение высокого спортивного результата, так как от раунда к раунду возрастает интенсивность нагрузки, что предъявляет определенные требования к физической подготовленности спортсменов [9].

Специалистами в области единоборств проводятся исследования, в ходе которых изучается мнение специалистов о значимости тех, или иных базовых и специальных физических качеств, для достижения в избранном виде спорта результата [8, 10].

Цель исследования – изучить мнение тренеров о значимости базовых и специальных физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки.

### Методика и организация исследования

Для изучения мнения специалистов, занимающихся подготовкой высококлассных боксеров, о значимости базовых и специальных физических качеств в тренировочном процессе боксеров на начальном этапе подготовки, нами в октябре 2023 г. проводился анализ результатов опроса высококвалифицированных тренеров, которые методом парных сравнений выбирали наиболее важные с точки зрения влияния их на успешность в соревновательных поединках, качества. В нашем исследовании приняло участие 9 тренеров высокой квалификации в возрасте от 30 до 66 лет. Перечень базовых и специальных физических качеств определялся на основе изучения специальной литературы, системы контрольных упражнений, используемых для тестирования спортсменов, входящих в состав сборных команд России [2, 6, 3, 7]. Экспертам были предложены специально разработанные бланки экспертной оценки значимости базовых и специальных физических качеств, которые, по их мнению, обеспечивают успешность подготовки к выступлениям в соревнованиях боксеров-новичков [8].

### Результаты и их обсуждения

В таблице 1 представлена характеристика экспертов. В состав экспертной группы вошли тренеры высшей квалификации, которые имеют большой опыт (от 13 до 45 лет) подготовки спортсменов высокого класса для участия в крупнейших российских и международных турнирах по боксу.

Таблица 1 – Характеристика экспертов, оценивающих значимость базовых и специальных физических качеств

№	ФИО	Возраст	Должность	Звание	Стаж тренерской работы	Место работы
1	ПВИ	58	Главный тренер сборной команды РС (Я) по боксу	МС СССР, ЗТР РС(Я) по боксу	27	ЦСП РС (Я)
2	САГ	38	Ст. тренер УОР им. Р.М. Дмитриева по боксу	МС РФ по боксу Отличник ФКиС РС (Я)	15	УОР имени Р.М. Дмитриева
3	ЕНМ	39	Тренер по боксу	МС РФ, ЗТРС (Я) по боксу	16	ГБУ ДО РС (Я) СШОР им. А.И. Пахомова

№	ФИО	Возраст	Должность	Звание	Стаж тренерской работы	Место работы
4	ЕВМ	30	Действующий спортсмен	ЗМС РФ по боксу	-	-
5	ВМГ	66	Тренер по боксу	МС СССР, ЗТРС(Я) по боксу	45	ГБУ ДО РС (Я) СШОР им. А.И. Пахомова
6	ЛВВ	38	Ст. тренер юношеской и юниорской сборной команды РС (Я) по боксу	МС РФ по боксу	13	ГБУ ДО РС (Я) СШОР им.А.И. Пахомова
7	ПАД	45	Тренер по боксу	МСМК РФ по боксу	13	ДЮСШ № 1 г. Якутска
8	ФДН	48	Ст. тренер сборной команды РС (Я) по боксу	МСМК РФ по боксу	18	ЦСП РС(Я)
9	ДНА	39	Ст. преподаватель, Ст. тренер СВФУ по боксу	МС РФ по боксу Отличник ФКиС РС (Я)	15	СВФУ имени М.К. Аммосова

Результаты экспертной оценки значимости базовых физических качеств, проведенной методом парных сравнений представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты экспертной оценки значимости базовых физических качеств, обеспечивающих успешность подготовки боксеров-новичков

Номер эксперта	Базовые физические качества									
	Общая физическая выносливость	Общая сила	Силовая выносливость	Скоростная сила	Взрывная сила	Максимальная линейная скорость	Максимальная нелинейная скорость	Быстрота двигательных действий	Ловкость	Общая гибкость
1	5	4	3	3	0	3	4	9	8	6
2	9	2	4	5	6	0	1	8	5	5
3	5	5	3	4	4	2	4	7	6	7
4	9	3	8	7	6	1	1	5	1	4
5	7	2	2	6	6	5	4	8	3	2
6	1	3	3	4	7	2	4	7	9	6
7	4	4	4	2	3	0	4	9	8	7
8	6	5	4	4	3	3	5	7	5	3
9	9	3	6	3	4	0	2	7	6	5
∑	55	31	37	38	39	16	29	67	51	45
Ранг	2	8	7	6	5	10	9	1	3	4

Как видно из таблицы на первое место вышло такое базовое физическое качество как «быстрота двигательных действий». В то же время, вторым по значимости эксперты назвали «Общую физическую выносливость», а на третьем месте «ловкость». Следует отметить, что

вышеперечисленные качества суммарно набрали наибольшее количество баллов. Следующими по значимости физическими качествами являются «общая гибкость» и «взрывная сила». Анализ ответов экспертов показал, что менее значимыми для успешной подготовки боксеров они считают «скоростную силу» и «силовую выносливость». Нами было выявлено, что такие базовые физические качества как «общая сила», «максимальная линейная скорость» и «максимальная нелинейная скорость» являются наименее значимыми в процессе подготовки боксеров-новичков.

На рисунке 1 представлено распределение значимости базовых физических качеств. На графике видно, что базовые физические качества можно условно разделить на три группы значимости в зависимости от набранного количества баллов.

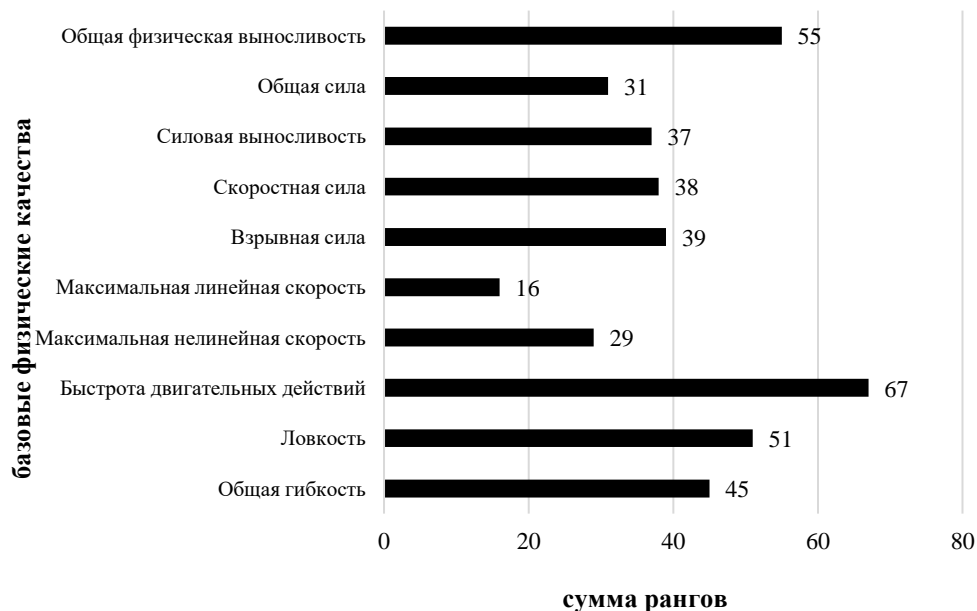


Рисунок 1 – Рейтинг базовых физических качеств, обеспечивающих успешность подготовки боксеров-новичков, выявленных методом парных сравнений

С целью изучения мнения специалистов о том, какие из специальных физических качеств являются наиболее значимыми в физической подготовке боксеров-новичков нами была использована та же методика, что и при определении значимости базовых физических качеств. Это позволило определить для каждого специального физического качества ранговое место в перечне значимых качеств в достижении наилучшего спортивного результата (табл. 3).

Анализ результатов экспертной оценки, представленных в таблице 2, свидетельствует о том, что специалисты в области подготовки боксеров считают необходимым в первую очередь развивать такие специальные физические качества как «скоростно-силовые возможности ног» и «скоростно-силовые возможности рук». По их мнению, развитие именно этих качеств будет способствовать успешности начинающих боксеров в соревновательной деятельности и эффективной подготовке к ней. «Максимальная скорость разнонаправленных перемещений» так же, по мнению специалистов, является одним из тех специальных качеств, которые необходимо развивать в первую очередь. Следующими по значимости в подготовке боксеров-новичков, эксперты указали «специальную выносливость», «силовую выносливость ног» и «максимальная скорость движения ног». При этом, обращает на себя внимание тот факт, что эксперты явно отдают предпочтение работе над развитием силы, выносливости и быстроте ног, чем развитию тех же качеств рук, так как «максимальная скорость движения рук», «силовая выносливость рук» и «сила удара руками» заняли последние позиции в рейтинге (рис. 2).

Изучение данных, представленных на рисунке 2, позволило выявить, что специальные физические качества, также как и базовые физические качества можно условно разделить на три группы значимости в зависимости от набранного количества баллов.

Таблица 3 – Результаты экспертной оценки значимости специальных физических качеств, обеспечивающих успешность подготовки боксеров-новичков

Номер эксперта	Специальные физические качества								
	Специальная выносливость	Сила удара руками	Силовая выносливость рук	Силовая выносливость ног	Максимальная скорость разнонаправленных перемещений	Максимальная скорость движения рук	Максимальная скорость движения ног	Скоростно-силовые возможности рук	Скоростно-силовые возможности ног
1	3	1	1	5	8	2	6	3	7
2	9	2	6	5	2	4	1	6	2
3	6	5	4	3	5	0	5	3	4
4	8	0	2	7	1	4	3	5	6
5	2	1	4	2	7	3	4	5	8
6	6	5	2	3	4	1	0	7	8
7	1	1	1	4	7	5	5	5	7
8	0	1	2	3	6	4	5	8	7
9	8	1	4	5	6	3	2	5	2
$\Sigma$	43	17	26	37	46	26	31	47	51
Ранг	4	9	7-8	5	3	7-8	6	2	1

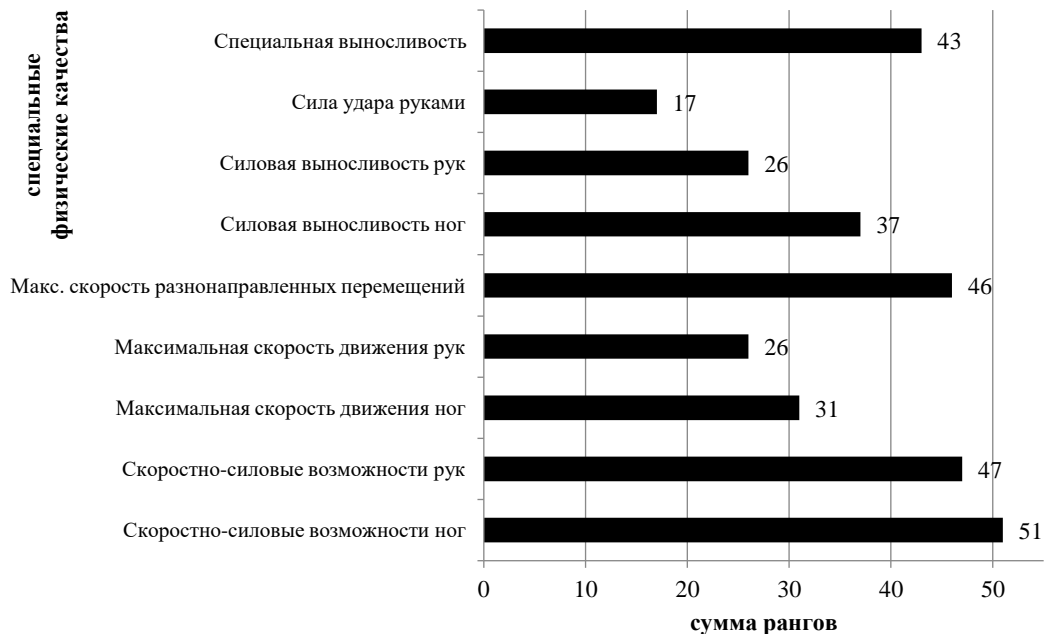


Рисунок 2 – Рейтинг специальных физических качеств, обеспечивающих успешность подготовки боксеров-новичков

## Выводы

Проведённые нами аналитические исследования показали, что, по мнению экспертов, в тренировочном процессе нужно уделять внимание комплексному развитию базовых качеств начинающих боксеров. Однако, специалисты выделяют ряд физических качеств (базовых и специальных) приоритетное развитие которых позволят спортсмену, начинающему боксеру достичь максимально высокого результата в избранном виде деятельности. Обобщая полученные нами данные о степени значимости тех или иных физических качеств можно сделать заключение о том, что особое внимание следует уделять развитию скростно-силовых качеств, быстроты, выносливости и ловкости. Именно эти качества позволят боксеру-новичку эффективно проводить бои на ринге.

Кроме этого, было выявлено, что эксперты в своей работе с начинающими боксерами приоритетным считают развитие физических качеств ног, об этом свидетельствуют экспертные оценки. Развитию физических качеств рук у начинающих боксеров они уделяют меньше внимания, также как и развитию общей гибкости и собственно-силовым качествам.

Использование полученных нами данных в разработке программ тренировочного процесса начинающих боксеров позволит вывести на высокий уровень функционирования наиболее значимые качества и может служить основой для прогноза успешности выступления спортсменов в ответственных соревновательных поединках.

## Библиография

1. Бакулев, С.Е. Актуальные проблемы теории и методики бокса: учебное пособие / С.Е. Бакулев, Г.И. Мокеев, В.А. Чистяков. – Санкт-Петербург: Издательство Политехнического университета, 2017. – 458 с.
2. Бакулев, С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксёра / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2006. - Вып. 20. - С. 3-9.
3. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте /В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
4. Балюк, В. Г. Взаимосвязь и значимость основных нейродинамических характеристик спортсменов различной специализации и квалификации: специальность 03.00.13 : диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Балюк Валерий Геннадьевич. – Архангельск, 2009. – 159 с.
5. Березин, К.С. К вопросу о развитии специальных физических качеств юных боксеров на основе имитационного моделирования / К.С. Березин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижегородск, 20 ноября 2020 года. – Нижегородск: Нижегородский государственный университет, 2021. – С. 35-37.
6. Блудов, Ю.М. Модельные характеристики сильнейших боксёров / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, В.С. Соколов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 40-41.
7. Быков, В.А. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учебно-методическое пособие / В.А. Быков, В.П. Губа, Р.Н. Дорохов, А.А. Сонькин – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 155 с.
8. Воронов, В.М. Смешанные единоборства: прогнозирование и отбор: Монография / В.М. Воронов, А.А. Горелов. – Белгород. 2018. - 152 с.
9. Гаськов, А. В. Соотношение общей и специальной физической подготовки квалифицированных боксеров в годичном макроцикле / А. В. Гаськов // Вестник Бурятского университета. – Улан-Удэ: бурятский государственный университет, 2021. – № 3. – С. 60–64.

10. Гаськов, А. В. Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров - студентов / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 4-11. – DOI 10.15561/20755279.2016.0101.

11. Калмыков, Е. В. Модернизация и инновационное развитие российского бокса и кикбоксинга. / Е. В. Калмыков. / Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции «Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, Олимпизма: традиции и инновации». – М.: ГЦОЛИФК, 2017. – С. 395–399.

12. Кубышев, Ш. В. Применение специальной круговой тренировки в тренировочном процессе боксеров / Ш. В. Кубышев // Международная научно-практическая конференция «Развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте». – Астрахань: Астраханский университет, 2020. – С. 49–51

13. Серова, Е. И. Педагогическая технология тактико-технической подготовки высококвалифицированных женщин-борцов на основе дифференцированного подхода: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Серова Евгения Ивановна, 2019. – 161 с.

## **REVEALING THE IMPORTANCE OF BASIC AND SPECIAL PHYSICAL QUALITIES OF BOXERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING**

**Dmitriev N.A., Nikiforov N.V.**

North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov

### **Abstract**

The purpose of our study was to investigate the opinion of coaches about the importance of basic and special physical qualities of boxers at the initial stage of training. Nine highly qualified coaches aged from 30 to 66 years took part in the study. The experience of coaching work ranges from 13 to 45 years. To study the opinion of experts involved in the training of high-class boxers about the importance of basic and special physical qualities in the training process of boxers at the initial stage of training, in October 2023 we analyzed the results of a survey of highly qualified coaches, who chose the most important qualities in terms of their influence on the success in competitive bouts by the method of pairwise comparisons. The experts were offered specially designed forms of expert evaluation of the importance of basic and special physical qualities, which, in their opinion, ensure the success of preparation for performance in competitions of novice boxers. According to the experts, in the training process it is necessary to pay attention to the complex development of basic qualities of novice boxers. Summarizing the obtained data we can conclude that special attention should be paid to the development of speed and strength qualities, speed, endurance and agility. These are the qualities that will allow a novice boxer to effectively conduct fights in the ring. Experts prioritize the development of physical qualities of legs. They pay less attention to the development of physical qualities of arms in novice boxers, as well as the development of general flexibility and strength qualities.

### **Key words**

Boxer, basic and special physical qualities, paired comparison method.