

На правах рукописи

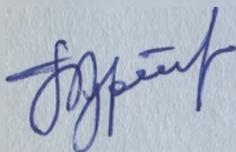
КУРГУЗОВ Георгий Васильевич

УДК 796.015.1 + 796.83

**РАЦИОНАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ  
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ В КРУГЛОГОДИЧНОЙ  
ТРЕНИРОВКЕ БОКСЕРОВ**

13.00.04 — теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки

**Автореферат**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук



Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Фролов О. П.**

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, доцент **Дегтярев И. П.**,

кандидат педагогических наук **Васильев Г. Ф.**

Ведущая организация — Государственный дважды орденосный институт физической культуры им. **П. Ф. Лесгафта.**

Защита диссертации состоится « **21 июня** » 1989 г. в « **14** » часов на заседании специализированного совета К.046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан « **15 мая** » 1989 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета

Новиков А. А.

БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос.

института физической культуры

1780/1

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Для достижения высоких спортивных результатов в настоящее время требуется постоянное совершенствование системы подготовки спортсменов. Особое место в проблеме совершенствования системы подготовки спортсменов высокой квалификации занимают вопросы построения и содержания круглогодичной тренировки (Л.П. Матвеев, 1964, 1977; Н.Г. Озолин, 1970; М.Я. Набатникова, 1982; В.Н. Платонов, 1984, 1986; Ю.В. Верхошанский, 1985 и др.).

В боксе эти вопросы для спортсменов высокой квалификации разработаны недостаточно полно. Существуют лишь данные, основанные на успешном практическом опыте использования двухциксового построения круглогодичной тренировки боксеров высокой квалификации и имеющие слишком большой диапазон рекомендуемого соотношения средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в полугодовом макроцикле.

Таким образом возникает необходимость в обосновании рационального соотношения средств ОФП и СФП в круглогодичной подготовке при рассмотрении полугодовых макроциклов тренировки боксеров высокой квалификации.

Цель исследования — совершенствование специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации на основе определения рационального соотношения средств ОФП и СФП в полугодовом макроцикле подготовки.

Научная гипотеза. Предполагалось, что использование в полугодовом макроцикле тренировки боксеров высокой квалификации рационального соотношения средств ОФП и СФП повысит специальную физическую подготовленность боксеров и эффективность тренировочного процесса.

Научная новизна результатов исследования состоит в следующем:

- определена значимость специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации для достижения успеха в соревновании;
- выявлена факторная структура физической подготовленности боксеров высокой квалификации;
- установлены связи показателей специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации с объемом и интенсивностью тренировочной нагрузки, со средствами ОФП и СФП в полугодовом макроцикле подготовки и результатом соревновательной деятельности;
- экспериментально обосновано рациональное соотношение средств ОФП и СФП в полугодовом макроцикле подготовки боксеров высокой квалификации;
- разработаны должные нормы общей и специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации с учетом планируемого количества ударов в соревновательном поединке для боксеров разных весовых категорий и тактической манеры ведения поединка.

Практическая значимость полученных результатов исследования заключается в том, что они могут быть использованы:

- для планирования и коррекции тренировочного процесса боксеров высокой квалификации;
- для обеспечения индивидуализации подготовки боксеров;
- для повышения действенности педагогического контроля за физической подготовленностью боксеров высокой квалификации.

Основные положения, выносимые на защиту:

- значимость специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации для достижения успеха в соревновании;
- факторная структура физической подготовленности боксеров высокой квалификации;

- рациональное соотношение средств ОФП и СФП с учетом их положительной связи с показателями специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации в полугодовом макроцикле подготовки;

- должные нормы общей и специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации разных весовых категорий и тактической манеры ведения поединка.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложения и актов внедрения результатов исследования в практическую деятельность спортивных организаций. Она изложена на 174 страницах машинописного текста и содержит 29 таблиц, 12 рисунков, 12 приложений. Список литературы охватывает 192 источника, из которых 19 работ - иностранных авторов.

#### ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Определить значимость специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации для достижения успеха в соревновании.

2. Исследовать структуру физической подготовленности боксеров высокой квалификации.

3. Исследовать связь показателей специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации с показателями объема и интенсивности тренировочной нагрузки и средств общей и специальной физической подготовки в полугодовом макроцикле круглогодичной тренировки.

4. Экспериментально обосновать рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки боксеров высокой квалификации в полугодовом макроцикле круглогодичной тренировки.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, обобщение передового практического опыта, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики с использованием ЭВМ.

Исследование проводилось в течение 9 лет в период с 1978 по 1986 г.; в различных экспериментах участвовало 126 боксеров высокой квалификации (заслуженных мастеров спорта СССР - 8, мастеров спорта СССР международного класса - 32, мастеров спорта СССР - 66, кандидатов в мастера спорта СССР - 20). Возраст обследованных спортсменов варьировал в пределах от 18 до 29 лет, а стаж занятий боксом - от 4 до 15 лет. В экспериментах приняли участие сильнейшие боксеры страны, проживающие в различных городах СССР и являющиеся представителями различных спортивных обществ.

Определение значимости физической подготовленности боксеров высокой квалификации для достижения успеха в соревнованиях проводилось в период с 1979 по 1986 г. на соревнованиях различного уровня значимости: УП, УШ и ІХ летних Спартакиадах народов СССР 1979, 1983 и 1986 гг., международном турнире на Призы Спорткомитета СССР 1983 г., отборочном турнире к чемпионату Европы на Призы Спорткомитета СССР 1981 г., чемпионатах СССР 1980 и 1981 гг., Кубке СССР 1982 г., международных матчевых встречах СССР - США 1980, 1984 и 1986 гг., чемпионате г. Москвы 1980 г., XIII летней Спартакиаде г. Москвы 1983 г., матчевой встрече сборных команд Москвы и Ленинграда 1982 г. Все соревнования были условно разделены нами на основные, отборочные и контрольные.

Исследование положительной и отрицательной связи показателей специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации с показателями объема и интенсивности тренировочной нагрузки и показателями средств общей и специальной физической подготовки в полугодовом макроцикле круглогодичной тренировки проводилось корреляционным анализом. Установленные связи легли в основу педагогического эксперимента.

Эффект предложенного нами планирования соотношения средств ОФП и СФП в полугодовом макроцикле круглогодичной тренировки боксеров высокой квалификации с учетом их положительной связи с показателями специальной физической подготовленности проверен в последовательном педагогическом эксперименте. Оценка эффекта определялась по темпу прироста специальной физической подготовленности боксеров экспериментальной группы и успешности их участия в соревнованиях в период экспериментальной подготовки и после окончания эксперимента.

Экспериментальная подготовка проводилась по разработанному нами плану подготовки боксеров высокой квалификации - членов сборной команды г. Москвы к III Всесоюзным спортивным играм молодежи (1982 г.) и УШ летней Спартакиаде народов СССР (1983 г.). Экспериментальная группа состояла из 14 боксеров высокой квалификации (4 мастера спорта СССР международного класса и 10 мастеров спорта СССР), возраст спортсменов - от 19 до 24 лет.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

##### Оценка значимости специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации для достижения успеха в соревнованиях

Важную роль в оптимизации процесса подготовки спортсменов высокой квалификации играют исследования соревновательной деятельности, позволяющие выявить факторы, способствующие достижению высоких спортивных результатов, определить новые подходы для повышения эффективности тренировочного процесса (Л.А. Новиков и др., 1986).

Современный поединок высококвалифицированных боксеров характеризуется высокой плотностью боевых действий на протяжении трех раундов и использованием быстрых и сильных ударов на трех

листанциях боя, что требует наряду с высоким технико-тактическим мастерством соответствующего уровня скоростно-силовой выносливости, быстроты и силы ударов. В связи с особенностями протекания современного боя боксеров высокой квалификации и в соответствии с поставленными задачами исследования возникает необходимость в определении значимости специальной физической подготовленности боксеров в соревновательных поединках.

В результате экспертной оценки специальной физической подготовленности боксеров в соревнованиях различного уровня значимости (основные, отборочные, контрольные) установлено, что победители и призеры соревнований ("лидеры") имеют уровень специальной физической подготовленности выше, чем боксеры, проигравшие в предварительных поединках ("аутсайдеры").

В группе отборочных и контрольных соревнований эти различия по комплексному показателю специальной физической подготовленности статистически значимы при  $P < 0,05$  (табл. I), в группе основных соревнований эта тенденция сохраняется, но статистически значимых различий не наблюдается ( $P > 0,05$ ), что связано с высокой вариативностью комплексных показателей у лидеров и аутсайдеров в группе основных соревнований, где величина среднеквадратического отклонения ( $\sigma$ ) выше, чем в группе отборочных и контрольных соревнований (см. табл. I).

Комплексный показатель специальной физической подготовленности у лидеров и аутсайдеров возрастает с ростом значимости соревнований.

Статистически достоверно при  $P < 0,05$  повышение комплексного показателя у лидеров основных соревнований по сравнению с лидерами отборочных и контрольных соревнований. Тенденция повышения комплексного показателя специальной физической подготовленности к основным соревнованиям отмечается у аутсайдеров (по сравнению

Таблица I

Комплексные показатели специальной физической подготовленности боксеров в соревнованиях (в баллах)

Соревнования	Комплексный показатель специальной физической подготовленности боксеров		Р	
	победители и призеры	проигравшие		
Основные (n = 6)	$\bar{x}$	51,08	45,81	> 0,05
	$\sigma$	3,30	5,52	
	m	1,35	2,26	
Отборочные (n = 5)	$\bar{x}$	46,83	42,90	< 0,05
	$\sigma$	1,27	1,74	
	m	0,56	0,78	
Контрольные (n = 3)	$\bar{x}$	46,29	41,20	< 0,05
	$\sigma$	0,34	1,81	
	m	0,19	1,04	

с отборочными и контрольными), но статистически недостоверно  $P > 0,05$ . Наблюдается тенденция повышения комплексных показателей у лидеров и аутсайдеров от контрольных к отборочным соревнованиям ( $P > 0,05$ ).

Различия по комплексному показателю специальной физической подготовленности между лидерами и аутсайдерами одноименных соревнований с годами возрастают (табл. 2). На УП Спартакиаде народов СССР разность составила 1,91 бал., на УШ Спартакиаде народов СССР 4,18 бал., а на IX Спартакиаде народов СССР 5,72 бал.; на Чемпионате СССР 1980 г. разность была 2,84 бал., на Чемпионате СССР 1981 г. разность возросла до 6,23 бал. В международных матчах СССР и США наблюдалась следующая динамика разности этого показателя: 1980 г. - 4,24 бал., 1984 г. - 3,14 бал., 1986 г. - 3,93 бал. Наиболее высокое различие отмечено в матче 1980 г., что связано с усиленной подготовкой советских боксеров к московской Олимпиаде.

Таблица 2

Динамика комплексных показателей специальной физической подготовленности боксеров в соревнованиях (в баллах)

Соревнования	Комплексный показатель специальной физической подготовленности боксеров		Р	
	победители и призеры	проигравшие		
УП Спарта- киада наро- дов СССР 1979г. (n=32)	$\bar{X}$ $\sigma$	52,81 5,04	50,9 4,87	> 0,05
УШ Спарта- киада наро- дов СССР 1983г. (n=24)	$\bar{X}$ $\sigma$	56,22 4,15	52,04 5,29	< 0,05
IX Спарта- киада наро- дов СССР 1986г. (n=38)	$\bar{X}$ $\sigma$	50,43 7,08	44,71 5,45	< 0,05
Чемпионат СССР 1980г. (n = 36)	$\bar{X}$ $\sigma$	51,10 6,48	48,26 5,01	< 0,05
Чемпионат СССР 1981г. (n = 25)	$\bar{X}$ $\sigma$	46,30 5,15	40,07 4,78	< 0,05
Международ- ный матч СССР - США 1980г. (n=22)	$\bar{X}$ $\sigma$	45,52 4,49	41,28 6,24	< 0,05
Международ- ный матч СССР - США 1984г. (n=24)	$\bar{X}$ $\sigma$	47,28 5,31	44,14 4,41	< 0,05
Международ- ный матч СССР - США 1986г. (n=24)	$\bar{X}$ $\sigma$	48,78 6,16	44,85 4,84	< 0,05

Результаты нашего исследования согласуются с данными В.А. Петухова (1970), установившего, что комплексное развитие специальных физических качеств способствует увеличению количества ударов в поединке, а тенденция увеличения количества ударов в поединках боксеров, наблюдаемая на всесоюзных и международных соревнованиях (В.Н. Клещев, Г.О. Джероян, 1983; Ю.В. Никифоров, 1984; А.М. Базеян, И.П. Дегтярев, 1986 и др.), соответственно требует постоянного совершенствования специальной физической подготовленности боксеров.

Изучение структуры физической подготовленности боксеров высокой квалификации показало, что физическая подготовленность боксеров определяется четырнадцатью факторами, причем суммарный вклад четырех из них в общую дисперсию выборки (ОДВ) составляет 65,9%. Наиболее существенными факторами являются следующие факторы (рис. 1): специальной скоростно-силовой подготовленности, имеющий общую дисперсию выборки 26%; специальной скоростной подготовленности (20%); специальной силовой подготовленности (11,1%); общей физической подготовленности (8,8%).

Анализ специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации в связи с особенностями соотношения средств ОФП и СФП в полугодичном макроцикле тренировки

Анализ соотношения средств ОФП и СФП в полугодичном макроцикле подготовки боксеров показал, что одной из характерных ее особенностей является преобладание средств ОФП над средствами СФП. Особенно это ярко выражено в первом полугодичном макроцикле годового цикла подготовки, где средства ОФП составили 66,6%, а средства СФП - 33,4%. Во втором полугодичном макроцикле соотношение средств соответствовало ОФП - 59,6%, СФП - 40,4%.

Уточнение соотношения ОФП и СФП на различных по направленности этапах подготовки и за весь подготовительный период пока-

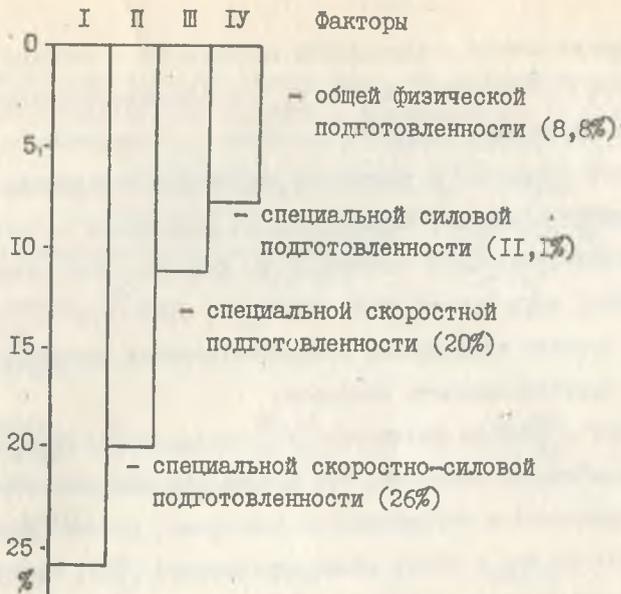
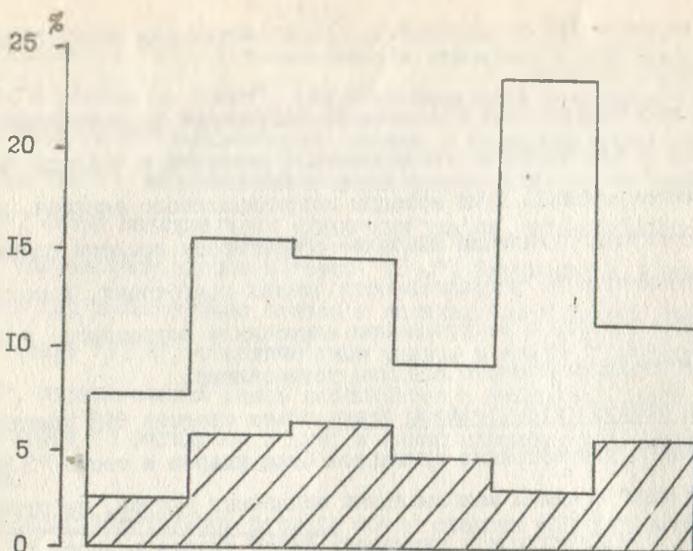


Рис. 1. Факторная структура физической подготовленности боксеров высокой квалификации

зало преобладание средств ОФП; оно составило: на общеподготовительном этапе ОФП - от 63,2 до 87,9%, на специально-подготовительном этапе - от 50,7 до 65,6%; соответственно СФП на общеподготовительном этапе - от 12,1% до 36,8%, а на специально-подготовительном - от 33,4 до 49,3%.

Для наглядности динамика парциальных объемов тренировочной нагрузки и средств ОФП и СФП (к общему объему первого полугодичного макроцикла подготовки) представлена на рис. 2.

Таким образом, схема построения тренировочного процесса боксеров высокой квалификации характеризуется преобладанием ОФП над СФП в полугодичном макроцикле, подготовительных и переходном периодах, а также тенденцией понижения средств ОФП и увели-



Месяцы	УШ	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І
Периоды	Переходный	Подготовительный		Соревновательный	Подготовительный	
Этапы		Общеподготовительный	Специально-подготовительный		Общеподготовительный	Специально-подготовительный

Рис. 2. Динамика парциальных объемов тренировочной нагрузки и средств ОФП и СФП в полугодичном макроцикле тренировки:

□ - ОФП      ▨ - СФП

чения средств ОФП на специально-подготовительном этапе подготовительного периода.

Связь показателей специальной физической подготовленности боксеров с показателями тренировочной нагрузки и средств ОФП и СФП рассматривалась нами методом корреляционного анализа, что способствовало выявлению наиболее эффективных средств тренировки на различных по направленности этапах подготовки, в подготовительном периоде и полугодовом макроцикле подготовки. В результате корреляционного анализа установлено:

На общеподготовительном этапе объем средств ОФП положительно связан с показателями суммарной силы ударов в тесте "3 раунда по 3 мин" и силой максимальных одиночных ударов, но отрицательно - с количеством и суммарной силой ударов в тесте "15 с" и количеством ударов в тесте "3 раунда по 3 мин"; парциальный объем средств ОФП на данном этапе положительных связей с показателями специальной физической подготовленности боксеров не имеет. Объем средств СФП положительно связан с показателями суммарной силы ударов в тесте "15 с", с количеством ударов и суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин", с силой максимальных одиночных ударов и отрицательно связан с количеством ударов в тесте "15 с". Парциальный объем средств СФП положительно связан со всеми показателями специальной физической подготовленности на данном этапе подготовки.

На специально-подготовительном этапе объем средств ОФП имеет положительную связь с суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин" и силой максимальных одиночных ударов, отрицательную связь - с количеством и суммарной силой ударов в тесте "15 с" и количеством ударов в тесте "3 раунда по 3 мин". Парциальный объем средств ОФП положительно связан с количеством ударов в тесте "15 с", отрицательно связан с суммарной силой

ударов в тесте "15 с", количеством и суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин", силой максимальных одиночных ударов. Объем средств ОФП положительно связан с суммарной силой ударов в тесте "15 с", количеством и силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин", силой максимальных одиночных ударов, отрицательно связан с количеством ударов в тесте "15 с". Парциальный объем средств ОФП положительно связан с количеством и суммой силы ударов в тесте "15 с", с количеством ударов в тесте "3 раунда по 3 мин", отрицательная связь наблюдается с суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин" и силой максимальных одиночных ударов.

В подготовительном периоде объем средств ОФП положительно связан с показателями количества и суммарной силы ударов в тесте "15 с", количеством и суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин", отрицательно связан с силой одиночных ударов. Парциальный объем средств ОФП положительно связан с суммарной силой ударов в тесте "15 с" и отрицательно связан с количеством ударов в тесте "15 с", количеством и суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин" и силой одиночных ударов. Объем средств ОФП положительно связан со всеми исследуемыми показателями специальной физической подготовленности. Парциальный объем средств ОФП имеет положительную связь с количеством ударов в тесте "15 с", количеством и суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин" и силой одиночных ударов, отрицательно связан с суммарной силой ударов в тесте "15 с".

В полугодовом макроцикле объем средств ОФП положительно связан с суммарной силой ударов в тесте "15 с", количеством и суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин" и силой одиночных ударов, отрицательно связан с количеством ударов в тесте "15 с". Парциальный объем средств ОФП положительно связан с суммарной силой ударов в тесте "15 с" и количеством ударов в

тесте "3 раунда по 3 мин", отрицательно связан с количеством ударов в тесте "15 с", суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин" и силой одиночных ударов. Объем средств ОФП положительно связан с суммарной силой ударов в тесте "15 с", количеством и силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин", силой одиночных ударов, отрицательная связь наблюдается только с показателем количества ударов в тесте "15 с". Парциальный объем средств ОФП положительно связан с количеством ударов в тесте "15 с", суммарной силой ударов в тесте "3 раунда по 3 мин" и силой одиночных ударов, отрицательно связан с суммарной силой ударов в тесте "15 с" и количеством ударов в тесте "3 раунда по 3 мин".

Выявленные корреляционные связи показателей специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации с показателями тренировочной нагрузки и средств ОФП и СФП в полугодовом макроцикле свидетельствуют о разнонаправленной связи в зависимости от коррелируемых показателей и этапа, периода или макроцикла подготовки.

Экспериментальное обоснование рационального соотношения средств ОФП и СФП в полугодовом макроцикле тренировки боксеров высокой квалификации

Планирование соотношения средств ОФП и СФП в полугодовом макроцикле подготовки боксеров высокой квалификации с учетом установленных связей было экспериментально проверено в 1982 - 1983 гг. в последовательном педагогическом эксперименте, что позволило оценить эффективность рекомендуемого соотношения средств ОФП и СФП на одной экспериментальной группе боксеров.

Экспериментальная подготовка боксеров высокой квалификации в данном исследовании была направлена на совершенствование специальной физической подготовленности боксеров при подготовке к основным соревнованиям полугодового макроцикла.

Преобладание средств ОФП над средствами СФП в полугодичном макроцикле подготовки (ОФП - 58,5%, СФП - 41,5%) и подготовительном периоде (ОФП - 55,5-56%, СФП - 44,5-44%) вызвано тем, что проведенный анализ структуры физической подготовленности боксеров высокой квалификации показал важность и значимость специальных скоростно-силовых качеств в общей структуре физической подготовленности, поэтому мы стремились спланировать макроцикл подготовки так, чтобы добиться повышения "плотности" ведения поединка по количеству нанесенных ударов в бою с учетом повышения специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров.

Остановливаясь на результатах, полученных в экспериментальной подготовке 1983 г., необходимо отметить достоверный прирост ( $P < 0,05$ ) у боксеров по показателям количества ударов в тестах "3 мин" и "15 с", имеющим достоверную положительную корреляционную связь с количеством ударов в поединке, ранее установленную в исследованиях В.А. Петухова (1970) и М.А. Овакяна (1983), а также отметить повышение показателя суммарной силы ударов в тесте "15 с" ( $P > 0,05$ ), являющегося одним из признаков специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров. В конце экспериментальной подготовки не наблюдалось изменений по показателю суммарной силы ударов в тесте "3 мин" и отмечено достоверное понижение ( $P < 0,05$ ) показателя силы максимальных одиночных ударов.

Здесь следует отметить, что в большей степени эти изменения связаны с выбором соотношения средств ОФП и СФП в подготовительном периоде с учетом итогового соотношения за полугодичный макроцикл подготовки, так как, например, показатель силы максимальных одиночных ударов имеет достоверную отрицательную связь с парциальным объемом средств ОФП в подготовительном периоде ( $\Gamma = -0,438$ ,  $P < 0,05$ ) и отрицательную в полугодичном макроцикле ( $\Gamma = -0,042$ ,  $P > 0,05$ ).

Изучая динамику общей физической подготовленности боксеров экспериментальной группы в 1982 и 1983 гг., можно видеть, что наибольшее увеличение отмечается в подтягивании: в 1982 г. на 21%, в 1983 г. на 26,2%; снижение результата отмечается в беге на 100 м: в 1982 г. на 2%, в 1983 г. на 1,1%, что связано с выбором одинакового соотношения средств ОФП и СФП в экспериментальной подготовке 1982 и 1983 гг.

Таким образом, экспериментально установлено избирательно-направленное влияние соотношения средств ОФП и СФП на показатели специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации на различных по направленности этапах подготовки, в подготовительном периоде и полугодовом макроцикле подготовки.

Наиболее важным в полученных результатах можно считать положительную динамику комплексного показателя специальной физической подготовленности боксеров в спаррингах экспериментальной подготовки 1982 и 1983 гг., что проявилось в увеличении количества ударов в спарринге с командой ЦС ВФСО "Динамо" в 1983 г. (табл. 3) преимущественно за счет более частых серийных атак (при  $P < 0,05$ ). Этому способствовало наше планирование, направленное на повышение скоростно-силовой подготовленности.

Таблица 3  
Показатели соревновательной деятельности боксеров в спаррингах

Статистические показатели	Члены сборной команды г.Москвы		Члены сборной команды ЦС ВФСО "Динамо"	
	серии(кол.)	удары(кол)	серии(кол.)	удары(кол.)
$\bar{x}$	23,7	180,3	14,0	165,4
$\sigma$	5,38	25,9	4,71	27,27

Одним из наиболее объективных критериев эффективности тренировочного процесса является результативность участия в сорев-

1987

нованиях. Данные экспериментальной подготовки боксеров высокой квалификации показали, что рекомендуемая тренировочная программа способствует результативности участия в соревнованиях.

В 1983 г. ими завоевано 13 золотых, 8 серебряных и 5 бронзовых медалей, из них 1 золотая, 1 серебряная и 4 бронзовые медали - на основных соревнованиях (VIII летняя Спартакиада народов СССР и международный турнир на Призы Спорткомитета СССР). Подготовка к основным соревнованиям 1984 г. (Чемпионат СССР) проводилась без учета наших рекомендаций в составе сборных команд ЦС ДСО и ведомств; там боксеры экспериментальной группы не заняли призовых мест.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность использования предложенного соотношения средств ОФН и ОФП для совершенствования специальной физической подготовленности боксеров и результативности их участия в соревнованиях.

## В И В О Д Ы

I. Установлено, что достижение успеха в соревнованиях боксеров высокой квалификации определяется помимо технико-тактического мастерства специальной физической подготовленностью и требует ее постоянного совершенствования.

Победители и призеры соревнований имеют комплексный показатель специальной физической подготовленности выше, чем боксеры, проигравшие в предварительных поединках. Достоверность различий у контрольных и отборочных соревнований наблюдается при  $P < 0,05$ , у основных соревнований - при  $P > 0,05$ .

Комплексный показатель специальной физической подготовленности боксеров возрастает с ростом значимости соревнований. Достоверность различий комплексного показателя специальной физической подготовленности боксеров-победителей и призеров основных соревнований в сравнении с отборочными и контрольными сорев-

повышения наблюдается при  $P < 0,05$ , между отборочными и контрольными соревнованиями -- при  $P > 0,05$ .

2. В результате исследования факторной структуры физической подготовленности боксеров высокой квалификации выявлены наиболее существенные факторы. Такими факторами являются:

- а) специальная скоростно-силовая подготовленность (26% ОДВ);
- б) специальная скоростная подготовленность (20% ОДВ);
- в) специальная силовая подготовленность (11,1% ОДВ);
- г) общая физическая подготовленность (8,8% ОДВ).

3. Сформирован комплекс тестов и определены должные нормы общей и специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации с учетом планируемого количества ударов в соревновательном поединке для боксеров разных весовых категорий и тактической манеры ведения поединка.

4. Установлены корреляционные связи показателей специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации с показателями объема и интенсивности тренировочной нагрузки, средств ОФП и СФП на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовки, в подготовительном периоде и полугодовом макроцикле подготовки. Наблюдается разная направленность связи и изменение знака связи у коррелируемых показателей в зависимости от этапа подготовки, в подготовительном периоде и полугодовом макроцикле подготовки.

5. Экспериментально установлено избирательно-направленное влияние соотношения средств ОФП и СФП на показатели специальной физической подготовленности боксеров высокой квалификации на разных по направленности этапах подготовки, в подготовительном периоде и полугодовом макроцикле подготовки.

6. Экспериментально доказано, что построение тренировочного процесса боксеров высокой квалификации в полугодовом макро-

цикле подготовки с учетом положительной связи показателей объема и интенсивности тренировочной нагрузки, средств ОФП и СФП с показателями специальной физической подготовленности боксеров повышает его эффективность.

В конце подготовительного периода полугодового макроцикла подготовки отмечено увеличение специальной физической подготовленности и результативности участия в соревнованиях боксеров экспериментальной группы, использующей в полугодовом макроцикле подготовки соотношение: ОФП - 58,5%, СФП - 41,5% при объеме тренировочной нагрузки 6660-7300 мин, а в подготовительном периоде соотношение: ОФП - 55,5-56%, СФП - 44,5-44% при объеме тренировочной нагрузки 2053-2793 мин.

#### СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Кургузов Г.В. Применение электронного тренажера для развития и оценки специальной физической подготовленности боксеров высшей квалификации // Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений: Тез. докл. Всесоюз. науч.-практич. конфер. (Москва, 11-13 окт. 1983 г.) / ВНИИФК. - М., 1983. - С.177.

2. Русанов В.Я., Кургузов Г.В. Анализ подготовки и выступления боксеров сборной команды г.Москвы на УШ летней Спартакиаде народов СССР 1983 г.: Метод. рекоменд. - М., 1983. - 16 с.

3. Кургузов Г.В., Русанов В.Я. Совершенствование системы специальной физической подготовки квалифицированных боксеров // Бокс: Ежегодник. - М., 1984. - С.17-18.

4. Кургузов Г.В. Уровень утилизации специальных двигательных качеств как комплексный показатель специальной физической подготовленности боксеров // Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: Тез. докл. IX Всесоюз. науч.-практич. конфер. (Ворошиловград, 20-24 сент. 1984 г.) / ВНИИФК. - М., 1984. - С.93-94.

6. Должные нормы разносторонней физической подготовленности юных и высококвалифицированных боксеров: Сб. инф. метод. материалов Госкомспорта РСФСР № 7 (228) / Разраб. Хуснутдинов О.Н., Кургузов Г.В., Матвеева Э.А., Бергельсон С.М. - М., 1986. - 13 с.

7. К оценке специальной физической подготовленности боксеров / Бергельсон С.М., Кургузов Г.В., Матвеева Э.А., Цигладзе И.В., Кийзбаев М.С. // Проблема подготовки квалифицированных спортсменов: Сб. науч. трудов / ВНИИЖК. - М., 1986. - С.60-70.

Подписано к печати 13.03.89 г.

Тираж 100, зак. 468

Типография МЮ СССР.