

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

10.53885/edinres.2022.84.64.057

Курбанов Кудрат Кулдашевич

магистранты Бухарского государственного университета

Аннотация. В статье рассматривается вопрос изменений показателей физической подготовленности юных боксеров 9-11 лет. В исследовании приняли участие 45 мальчиков 9-11 лет, занимающихся подготовительной группы. Полученные данные позволяют утверждать, что во всех возрастных группах уровень показателей физической подготовленности оценивается как средний. Результаты показателей физической подготовленности 9-летних боксеров равняется 4,10 балла, 10-летних - 4,44 балла, 11-летних - 4,5 балла, что позволяет утверждать о высокой эффективности данного раздела подготовки спортсменов.

Ключевые слова: физическая подготовка, динамика показателей, юные боксеры.

Annotation. The article discusses the issue of changes of indexes of physical preparedness of young acrobats 9-11 yrs. The study involved 45 boys 9-11 years working in 3 to 4 years on the trampoline and tumble track. The obtained data allow to assert, that in all age groups, the level of indexes of physical preparedness is assessed as moderate. The results of the physical fitness parameters of 9-year-old acrobats equals 4.10 points, a 10-year - 4.44 score, an 11-year, 4.5 points, which suggests the high efficiency of this section of training athletes.

Keywords: physical training, dynamics of indicators of young acrobats

Актуальность. Характерной особенностью современности является возрастание социального значения спорта. Большое внимание обращено на необходимость улучшения работы спортивных школ и увеличение их вклада в подготовку спортивных резервов. Проблема подготовки полноценной спортивной смены затрагивает широкий круг вопросов организационного, методического и научного характера. В деятельности единых целевых функциональных систем, создаваемых в ходе тренировочного процесса с учетом принципов теории повышения эффективности подготовки спортсменов. Зарубежные исследования (Болгария) теории системы подготовки спортсменов обосновывает ряд действующих факторов современной спортивной тренировки, исходя из того, что современные рекордные достижения в спорте являются конечным результатом совокупной интеллектуальной и физической энергии широкого круга специалистов, материализованной в учебно-тренировочном процессе:

- интеллектуализация спортивной тренировки является центральным и доминирующим фактором спортивного достижения в современной системе спортивной подготовки. Двусторонняя связь спорта с наукой и техническим прогрессом обеспечивает качественно новую характеристику современной спортивной тренировки;

- в отличие от сферы материального производства, где интеллектуализация облегчает или полностью устраняет физический труд, в спорте она приводит к его интенсификации;

- возрастает значение взаимосвязи между двумя основными принципами спортивной тренировки: «адекватность и целесообразность тренировочных нагрузок» и «единство общей и специальной подготовки».

За последние годы наблюдается резкий скачок в улучшении результатов по большинству видов спорта. Это связано с выраженным увеличением объема интенсивности тренировочных нагрузок, а также со значительным омоложением занимающихся, совершенствованием форм и методов подготовки юных спортсменов. В этом плане немаловажная роль отводится физической подготовке. В боксе физическая подготовка, наряду с технической подготовкой занимает ведущее место. От уровня физической подготовленности (ФП) юных боксеров во многом будет зависеть количество и качество усвоения программного и нормативного материала, т.е. разученных подготовительных, а в дальнейшем и соревновательных упражнений. Информация, полученная тренерами о многолетней динамике показателей физической подготовленности юных боксеров, позволит им:

- определить наиболее перспективных спортсменов;
- выявить отстающие физические качества и физические способности занимающихся;
- внести соответствующие коррективы в содержание комплексов физической подготовки;
- индивидуализировать тренировочные нагрузки по содержанию, объему и интенсивности.

Целевой установкой работы являлось изучение многолетней динамики показателей физической подготовленности юных боксеров.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Практическая значимость исследования заключается в том, что на основе полученных данных тренеры имеют возможность целенаправленно контролировать уровень физической подготовленности спортсменов и тем самым оптимизировать учебно-тренировочный процесс [2].

Задачи исследования:

1. Выполнить анализ результатов показателей физической подготовленности исследуемых боксеров.

2. Исследовать многолетнюю динамику показателей физической подготовленности боксеров.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения состояния данной проблемы.

2. Анализ протоколов тестирования физической подготовленности.

3. Педагогическое тестирование осуществлялось с целью определения исходных и конечных показателей физической подготовленности боксеров.

4. Методы математической статистики применялись для обработки полученных данных. Вычислялись \bar{X} – среднее арифметическое, S – стандартное отклонение, характеризующее разброс индивидуальных вариантов (показателей) от их среднего арифметического. Статистические параметры рассчитывались по компьютерной программе Microsoft Office Excel [1].

Организация исследования. Исследование проводилось в 2020-2021 учебном году, на базе Бухарского колледжа олимпийского резерва (БКОР). В исследовании приняли участие 45 мальчиков 9-10-11 лет. Тестирование физической подготовленности юных боксеров выполнялось по девяти контрольным упражнениям, характеризующих все основные физические качества [3].

Физическая подготовка выполнялась по методу круговой тренировки. В содержание комплексов включались упражнения, направленные в первую очередь на развитие физических качеств и способностей, а также, тех мышечных групп, которые лимитируют качественное освоение техники элементов на батуте и акробатической дорожке. Это упражнения, направленные на развитие:

1. Скоростно-силовой (прыжковой) выносливости (многократные прыжки: на двух ногах на возвышенность в 40 см; на возвышенность 50 см со сменой ног; из приседа в присед, с отягощениями на голеностопах; из стойки на левом колене со сменой ног и др.).

2. Скоростно-силовой способности мышц ног (прыжки: из полу-приседа на возвышенность 60 см; прыжки с доставанием рукой подвешенного мяча);

3. Статической и динамической силы мышц спины (горизонтальные упоры лежа на бедрах, горизонтальные упоры лежа на боку, разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой), из положения лежа на бедрах поднимание прямых ног с отягощением);

4. Статической и динамической силы мышц пресса (горизонтальные упоры лежа на спине, руки вверх, вис углом, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, сед углом из положения лежа, руки вверх и др.).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показателей физической подготовленности боксеров 9 лет показал, что по тестам, характеризующим быстроту (бег 30 м, бег на месте за 10 с., челночный бег 3*10 м) испытуемые имеют высокий и средний уровень результатов. По тестам, характеризующим скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) спортсмены показали результаты средний и ниже среднего уровня, соответственно. В тестах, характеризующих силовые способности – лазание по канату и поднимание ног в висе наши испытуемые имеют высокий уровень результатов, а в подтягивании в висе показали низкий уровень, оцениваемый в 2 балла. В тесте наклон вперед, определяющий степень подвижности в суставах (гибкость) акробаты имеют высокий уровень.

Таким образом, из 9 тестовых испытаний боксеры 9 лет имеют высокий уровень показателей – 5 баллов – по четырем тестам, средний уровень – 4 балла – по трем тестам, ниже среднего – 3 балла – по одному тесту, низкий уровень – 2 балла – по одному тесту.

Анализ показателей физической подготовленности боксер 10 лет показал, что по тестам, характеризующим быстроту - бег 30 м испытуемые показали высокий уровень, бег на месте за 10 с., челночный бег 3*10 м - испытуемые имеют средний уровень результатов. По тестам, характеризующим скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) спортсмены показали результаты средний уровень. В тестах, характеризующих силовые способности – лазание по канату и поднимание ног в висе наши испытуемые имеют высокий

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

уровень результатов, а в подтягивании в висе показали средний уровень. В тесте определяющим гибкость спортсмены показали высокий результат. В итоге, из 9 тестовых испытаний акробаты 10 лет имеют высокий уровень показателей – 5 баллов – по четырем тестам, средний уровень – 4 балла – по пяти тестам.

Анализ показателей физической подготовленности боксеров 11 лет показал, что по тестам, характеризующим быстроту (бег 30 м, бег на месте за 10 с., челночный бег 3x10 м) испытуемые имеют высокий и средний уровень результатов. По тестам, характеризующим скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места) спортсмены показали результаты средний и ниже среднего уровня, соответственно. В тестах, характеризующих силовые способности – лазание по канату и поднимание ног в висе наши испытуемые имеют высокий уровень результатов, а в подтягивании в висе показали средний уровень. В тесте наклон вперед, определяющим степень подвижности в суставах (гибкость) боксеров имеют высокий уровень. Таким образом, из 9 тестовых испытаний юные боксеры имеют: высокий уровень показателей – 5 баллов – по пяти тестам, средний уровень – 4 балла – по трем тестам, ниже среднего – 3 балла – по одному тесту.

Проведенное исследование по проблеме физической подготовленности юных боксеров позволило решить поставленные задачи и сформулировать следующие выводы:

1. В детском возрасте физическая подготовленность спортсменов является важной составляющей частью тренировочного процесса, от уровня которой в дальнейшем во многом будет зависеть их техническое мастерство.

Анализ результатов физической подготовленности исследуемых боксеров показал, что: во всех возрастных группах уровень показателей физической подготовленности оценивается как средний; средне групповая оценка показателей физической подготовленности 9-летних боксеров равняется 4,10 балла, 10-летних - 4,44 балла, 11-летних - 4,5 балла. Резюмируя вышеизложенное можно утверждать, что систематические занятия боксом оказали положительное влияние на развитие двигательных качеств и общефизической подготовленности юных боксеров. Для мальчиков, занимающихся боксом, характерны средний и высокий уровни развития определяемых двигательных качеств в зависимости от стажа занятий спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1.Кадиров Р.Х., Современность педагогических исследований в области физической культуры. Педагогическое образование и наука, 79-83. javascript:void.

2. Landau, B.H. Methods of physical development and physical readiness complex assessment : manual / B.H. Landa. – М. : Soviet sports, 2004. – 192 p.

3.<file:///C:/Users/Admin/Downloads/harakteristika-fizicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-bokserov-10-14-let.pdf>. Д.Коба. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ 10-14 ЛЕТ/ Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №2(23) 2012 ISSN 2070 4798., стр. 1-5.

4.Shukurov R. S. To develop of the Uzbek traditional wrestling Turon //Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2014. – №. 6.

5. Kadirov R. K., Shukurov R. S. The ways of the activization of the independent works of the students in the educational platform moodle //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 5. – С. 27-33.

1. Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

2. Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

3. Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

4. Ibragimov A. K. Catalog of training tasks for training special endurance of young girl handball players. *Academicia: An International Multidisciplinary Research Journal*. Year: 2020, Volume: 10, Issue: 11. P: 486-492. DOI: 10.5958/2249-7137.2020. 01410. X.

5. Narzullayev, Farrux. "Qizlar sporti yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan qizlarning yengil atletika darslarida kuch siaftlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari." *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 1.1 (2020)*.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

6. Ashrapovich, N. F. (2021). Determination of physical development of primary school students through national movement games. *Middle European Scientific Bulletin*, 11.
7. Ashrapovich, N. F. (2022). FORMS OF CONTROL OVER THE PROFESSIONAL AND PEDAGOGICAL ACTIVITY OF THE TRAINER AND ITS PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 372-379.
8. Narzullayev, Farrux Ashrapovich, and Dinara Olimovna Begimkulova. "Sport psixodiagnostikasi fanini o'qitishda ta'lim texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari." *Science and Education* 3.4 (2022): 1724-1730.
9. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
10. Abdueva S. S. Q. Determining the speed and strength of 14-15 year old handball players in jumping //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – T. 10. – №. 11. – C. 1212-1220.
11. Abdueva S. S., Khurbonov S., Sabirova N. Evolution of physical performance and techniques of handball girls aged 11-12 //International Journal of Advanced Research in Science, Engineering and Technology (IJARSET). – 2019.
12. Abdueva S. S. Activities that increase children's interest in the sport of handball //Innovatsionnoerazvitienauki I obrozovaniemejdunarodnayanauchno-prakticheskayakonferensiya. – 2020.
13. Rasulovna S. N. THE PLACE OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS IN THE LIFE OF SCHOOL STUDENTS //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 306-312.
14. Rasulovna S. N. TOOLS FOR DEVELOPING SPECIAL PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL QUALITIES IN SPORTS GAMES //E-Conference Globe. – 2021. – C. 299-305.
15. Sabirova Nasiba Rasulovna. Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022
- 16.
17. Akmalovich, D. B., Khalilovich, T. M., Rasulovna, S. N., & Savrievich, F. F. (2020). Psychological impact of football games to the formation of individuality of the student. *Journal of Critical Reviews*, 7(6), 466-469.
18. Сабирова Н. Р. Значение физической культуры в современном обществе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 6 (51).
19. Усмонов, Ш. Х., Самадов, С. С., & Фармонов, А. Ч. (2021). Физкультурно-спортивные интересы и мотивационные установки студентов. *Вопросы науки и образования*, (4), 129.
20. Xujamurodovich, U. S. (2022). CORRECTIONS IN JUMPING IN THE DEFENSIVE BLOCK AGAINST AN OPPONENT IN VOLLEYBALL. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(1), 442-450.
21. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – T. 2. – №. 04. – C. 242-248.
22. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – C. 321-325.
23. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – T. 9. – №. 11. – C. 99-103.
24. Nematovich K. S. Abdueva Sitorabonu Savriddin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – T. 10. – C. 470-471.
25. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.