Научная статья
Original article
УДК 796.836

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕНОС ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ИЗ БОКСА В ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА

POSITIVE TRANSFER OF PHYSICAL QUALITIES FROM BOXING TO OTHER SPORTS

Цинис Алексей Виестурович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, tsinis72@mail.ru

Морозов Алексей Александрович, студент 2 курса бакалавриата ВШЭНиГ, ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Россия, morozov.a.a@edu.narfu.ru

Tsinis Alexey Viesturovich, candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, tsinis72@mail.ru

Morozov Alexey Alexandrovich, Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia, morozov.a.a@edu.narfu.ru

Аннотация. В современном мире спорта от спортсмена требуется разнопрофильность применения своих навыков. Для боксеров это играет также немаловажную роль. В современном боксе важна скоростно-силовая подготовка

спортсменов, особые требования предъявляются к движениям боксера, его уровню физической и функциональной подготовленности организма.

Высокая скорость ситуационных действий боксера, а также насыщенность различными двигательными действиями большой сложности создают тяжелые условия во время боя. Обычно за несколько десятых секунды боксер должен найти эффективный прием для нанесения нейтрализующего или опережающего удара по сопернику. Эти задачи требуют не только высокого уровня различных аспектов спортивной подготовки боксера, но и предусматривают постоянный поиск новых тренировочных подходов, раскрывающих дополнительные резервы функциональных возможностей организма.

Огромное значение для развития разнопрофильности боксера оказывают такие виды спорта как: пауэрлифтинг («классическое троеборье» - жим штанги, присед и становая тяга), легкая атлетика (спринт 100м), тяжелая атлетика («двоеборье» - рывок штанги, толчок штанги), гиревой спорт (толчок гири по длинному циклу)

Поэтому мы посчитали, что необходимо изучить положительный перенос физических качеств из бокса в другие виды спорта.

Abstract. In the modern world of sports, an athlete is required to apply his skills in a variety of fields. For boxers, this also plays an important role. In modern boxing, speed and strength training of athletes is important, special requirements are imposed on the movements of a boxer, his level of physical and functional fitness of the body.

The high speed of situational actions of a boxer, as well as the saturation of various motor actions of great complexity, create difficult conditions during the fight. Usually, in a few tenths of a second, a boxer must find an effective technique for delivering a neutralizing or outstripping blow to an opponent. These tasks require not only a high level of various aspects of a boxer's athletic training, but also provide for a constant search for new training approaches that reveal additional reserves of the body's functional capabilities.

Of great importance for the development of a boxer's diversity are such sports as: powerlifting ("classic triathlon" - barbell press, squat and deadlift), athletics (100m sprint), weightlifting ("double-event" - barbell jerk, barbell push), kettlebell lifting (push kettlebell on a long cycle)

Therefore, we felt that it was necessary to study the positive transfer of physical qualities from boxing to other sports.

Ключевые слова: бокс, пауэрлифтинг, легкая атлетика, тяжелая атлетика, гиревой спорт, физические качества, разнопрофильный спортсмен.

Keywords: boxing, powerlifting, athletics, weightlifting, kettlebell lifting, physical qualities, multi-profile athlete.

Различные физические способности развиваются в тесном взаимодействии друг с другом. Направленные изменения уровня развития одной способности могут привести к изменению уровня развития другой способности. Это явление называется переносом физических способностей. Оно может быть как положительным, так и отрицательным.

При положительном переносе развитие одной способности приводит к улучшению развития другой. Например: увеличение взрывной силы приводит к увеличению скорости.

Отрицательный перенос характеризуется тем, что развитие одной способности тормозит рост другой.

В данной статье хотелось бы осветить именно положительный перенос физических качеств из бокса в пауэрлифтинг, легкую атлетику, тяжелую атлетику, гиревой спорт.

Во-первых, пауэрлифтинг (или силовое троеборье) – это силовой вид спорта, заключающийся в преодолении максимально тяжелого для спортсмена веса. Силовое троеборье включает в себя три вида упражнений [1]:

1. Приседания со штангой на спине, а именно штанга располагается на верхней части лопаток;
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье;
3. Тяга штанги.

В бодибилдинге данные упражнения являются базовыми, поскольку включают деятельность сразу нескольких суставов.

Так как данные упражнения рекомендуются спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы, то данные упражнения могут использовать

боксеры при подготовке к соревнованиям и турнирам. В процессе борьбы на ринге боксеру приходится часто соперничать со спортсменами, которые по весу ничем не уступают ему самому. Поэтому боксер должен обладать крепким мышечным каркасом и также развитой силой.

Во-вторых, под легкой атлетикой понимается вид спорта, в который включаются бег, ходьба, прыжки и метания. Также легкая атлетика объединяет: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Легкая атлетика является самым массовым видом спорта, т.к. все его разновидности применяются для подготовки спортсменов в различных видах спорта (плавание, дзюдо, футбол, баскетбол, каратэ, фехтование и т.п.). В том числе и для подготовки боксеров к поединкам применяются различные дисциплины из сферы легкой атлетики.

Одной из дисциплин легкой атлетики является бег на 100 метров [3]. Бег на 100 метров является спринтерской дисциплиной, которая также, как и легкая атлетика в целом, включена в программу проведения олимпийских игр.

Забег на 100 метров развивает в спортсмене скорость, выносливость, сосредоточенность и позволяют достигнуть высоких результатов в любом из видов спорта. Также тренировки спортсменов благодаря забегу на 100 метров благоприятно влияют на привыкание организма спортсмена к тяжелым нагрузкам, защищают сердечную и кровеносную системы спортсмена от перегрузок.

Для боксеров важно развитие скоростных умений, выносливости и сосредоточенности, т.к. во время поединков боксер должен быстро уворачиваться от ударов соперника, быть стойким во время полученных ударов (идти до победы в любом состоянии и при ощущении любой степени боли) и быстро продумывать план нанесения ударов.

В-третьих, тяжелая атлетика представляет под собой такой вид спорта, в основании которого лежат упражнения по поднятию штанги над головой. В основе соревнований по данному виду спорта на сегодняшний день включают два вида упражнений: рывок и толчок.

Упражнения тяжелой атлетики развивают скоростно-силовые качества спортсмена, развивают гибкость и подвижность, способствуют укреплению опорно – двигательного аппарата, улучшают координацию, скоростные качества, регулируют работу гормональной системы. А для боксеров важно умение увернуться от удара соперника во время боя (гибкость, скорость, координация), уметь выстоять после полученного удара (крепкий опорно-двигательный аппарат). Поэтому при подготовке спортсменов-боксеров к соревнованиям необходимо применять и рывок штанги, и толчок, чтобы развивать все вышеперечисленные качества спортсмена.

В-четвертых, под гиревым спортом понимается циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит толчок гири по длинному циклу [2]. Гиревой спорт развивает силу и тренирует у спортсмена выносливость. Данный вид спорта задействует все мышечные группы: грудные мышцы, бицепсы, спину, ноги, плечи и пресс. А укрепление мышц тела и торса -необходимые составляющие для подготовки боксера к предстоящим поединкам.

Поэтому мы решили проанализировать влияние переноса навыков из бокса в другие виды спорта на студентах САФУ. Мы взяли две группы по 10 человек. Студенты первой контрольной группы перешли из бокса в легкую атлетику, тяжелую атлетику, пауэрлифтинг и гиревой спорт, а студенты второй контрольной группы начали заниматься теми же видами спорта, но они абсолютно не занимались боксом. Предметом исследования являлось их выносливость, скорость, сила и сосредоточенность.

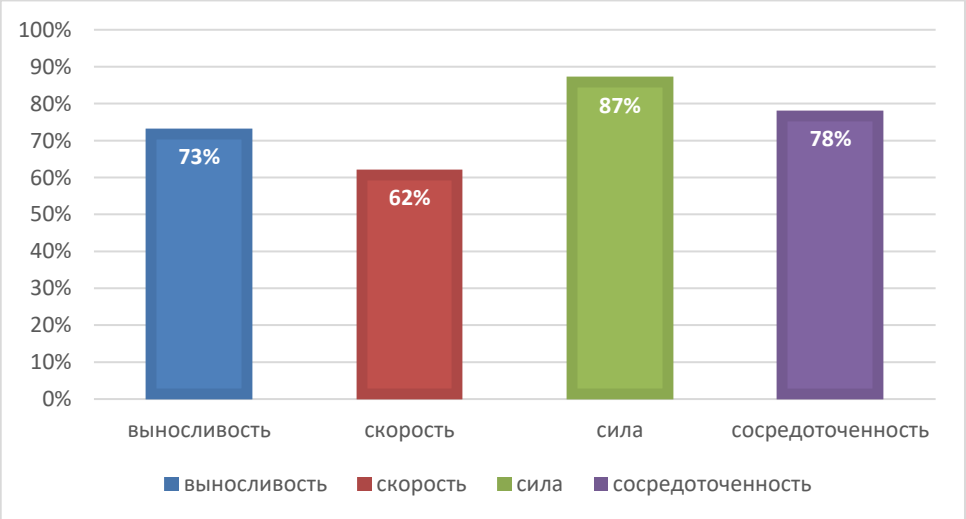


Рисунок 1 – Результаты первой контрольной группы

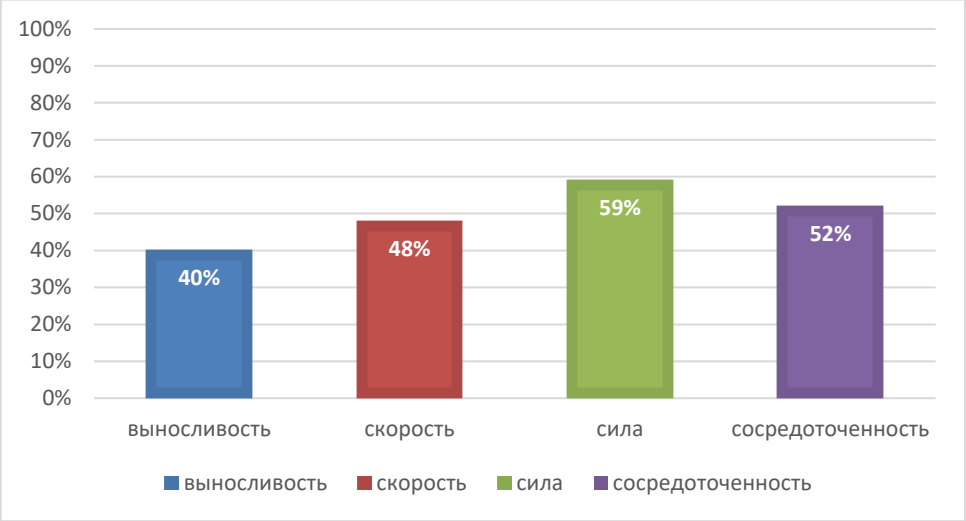


Рисунок 2 – Результаты второй контрольной группы

Таким образом, для развития физических качеств спортсмена-боксера является положительный перенос навыков из пауэрлифтинга, легкой атлетики, тяжелой атлетики, гиревого спорта. Данные виды спорта развивают у боксера необходимые для его успешного соперничества такие качества как выносливость, скорость, силу, опорно-двигательную и кровеносные системы и т.д.

Литература

1. Минов, М.Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов /М.Ю. Минов// Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. - 2010. - №2.
2. Прохоров, Р.А. Средства и методы развития психофизической подготовленности юных боксеров в процессе годичного цикла учебно тренировочных занятий /Р.А. Прохоров// Наука-2020. - 2013. - №2 (3).
3. Селитреникова, Т.А. К вопросу совершенствования тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки /Т.А. Селитреников// Гаудеамус. - 2019. - №2 (40).

References

1. Minov, M.Yu. Powerlifting as an effective means of developing physical qualities and strengthening the health of students / M.Yu. Minov// Bulletin of the KSPU named after V.P. Astafyev. - 2010. - №2.

2. Prokhorov, R.A. Means and methods of development of psychophysical preparedness of young boxers in the course of a one-year cycle of training sessions /R.A. Prokhorov// Science-2020. - 2013. - №2 (3).
3. Selitrennikova, T.A. On the issue of improving the training process of boxers at the stage of initial training /T.A. Selitrenikov// Gaudeamus. - 2019. - №2 (40).

© Цинис А.В., Морозов А.А., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.

Для цитирования: Цинис А.В., Морозов А.А. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПЕРЕНОС ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ИЗ БОКСА В ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №5/2022.