

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ВЫПУСКНАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

на тему **«Влияние занятий боксом на показатели
функционального состояния организма младших
школьников».**

Жанеева Кайрата Еркеновича

студента 4 курса 402 группы прошедшего обучение по направлению
подготовки «Педагогическое образование» 44.03.01. профиль
«Физическая культура»

Научный руководитель
Доцент, к.м.н.

_____ Н.М. Царева
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Влияние спорта на здоровье школьников.....	7
1.1. Краткий исторический обзор развития бокса как вида спорта.....	10
1.1.1.Распространение кулачного боя как вида состязаний в древнем мире.....	10
1.1.2.Развитие кулачных боев как самобытных физических упражнений развлечений в России.....	15
1.1.3.Бокс в СССР.....	20
1.2. Возрастные особенности возрастных функций и систем у детей младшего школьного возраста.....	28
Глава 2.1. Влияние физического воспитания и спортивного совершенствования на антропометрические, гемодинамические и функциональные показатели школьников 9-10 лет, занимающихся в секции бокса.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	35
Список использованной литературы.....	37

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей это проблема, без решения которой у страны нет будущего. Проблема здоровья человека приобретает все большее значение. Состояния здоровья детей и подростков, к сожалению неуклонно ухудшается. По данным некоторых авторов оценка физического развития это показатель здоровья растущего организма, который дает возможность не только распределить детей и подростков по группам здоровья, но и оценить эффективность профилактических мероприятий.

Как утверждали древние греки для того, чтобы воспитать физически развитого, здорового и умного человека «нужно сначала построить крепкий сосуд, а затем наливать в него вино знаний».

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов определяющих основной уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Потребность организма в двигательной активности индивидуально, и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Известно, что гиподинамия приводит к нарушению обмена кальция в организме, что выражается в снижении содержания кальция в костной ткани и увеличении количества его в крови, где он оседает на стенках кровеносных сосудов, которые склерозируются и теряют эластичность.

Современный человек испытывает постоянный недостаток моторных рефлексов, а так же постоянную психоэмоциональную напряженность, связанную с тем, что нервная система постоянно перегружена эмоциями, возникает повышенные требования к внутренним ресурсам человека.

История физической культуры и спорта, в частности – бокса, является наукой об общих закономерностях их развития в различные эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни общества.

Из уста в уста веками передавалась в народе слава о «богатырях-молодцах». Существовала поговорка: «Не силой бьются, а сноровкой». Бойцы, которые участвовали в одиночных боях, пользовались большой славой и уважением. Поэтому и в настоящее время бокс унаследовал от кулачных боев черты мужества и высокой спортивной гуманности, технической подготовленности. Современные школьники с удовольствием выбирают для развития физических качеств такой вид единоборств, как бокс.

Активизация двигательной активности и разностороннего физического воспитания дают хорошие результаты, если ребенок начинает занятия в младшем школьном возрасте.

Объект исследования: Изучение процесса физического развития школьников 9-10 лет, занимающихся в секции бокса в течение семи месяцев (2015-2016 г.) в МБОУ СОШ с. Кочетное Ровенского района Саратовской области.

Предмет исследования: Процесс физического и эмоционального развития у школьников 9-10 лет, занимающихся в секции бокса в течение семи месяцев (2015-2016 г.) в МБОУ СОШ с. Кочетное Ровенского района Саратовской области.

Цель исследования: Выявить влияние занятий в спортивной секции по боксу на физическое и эмоциональное развитие школьников исследуемой группы по сравнению со школьниками, не занимающимися в данной секции.

Гипотеза исследования состоит в том, что процесс физического развития школьников 9-10 лет дает наиболее эффективные показатели, если подбирать виды спорта мотивированно желанию школьников, оптимизировать тренировочные нагрузки и совершенствовать физическое развитие так, чтобы это соответствовало возрасту.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи**:

1. Определить особенности антропометрических, функциональных и гемодинамических показателей у детей 9-10 лет, занимающихся в секции бокса и занимающихся только на уроках физической культуры в школе.

2. Сравнить уровень антропометрических, функциональных и гемодинамических показателей у юных боксеров, занимающихся в секции бокса и занимающихся только на уроках физической культуры в школе.

3. Определить влияние спорта на показатели физического, функционального и гемодинамического развития школьников занимающихся в секции бокса.

В ходе нашего исследования были использованы **методы**:

1. анализ литературных источников;
2. педагогическое наблюдение.

В исследуемую группу вошло 10 детей, занимающиеся в секции бокса в течении семи месяцев (2015-2016 г.) в МБОУ СОШ с. Кочетное Ровенского района Саратовской области и 10 детей посещающих только уроки физической культуры в общеобразовательной школе.

Краткое содержание.

Под наблюдение находилось 10 детей, занимающиеся в секции бокса и 10 детей посещающих только уроки физической культуры в общеобразовательной школе.

Наблюдение проводилось по составленной программе в соответствии с поставленными задачами:

1. Определить особенности антропометрических, функциональных и гемодинамических показателей у детей 9-10 лет, занимающихся в секции бокса и занимающихся только на уроках физической культуры в школе.

2. Сравнить уровень антропометрических, функциональных и гемодинамических показателей у юных боксеров, занимающихся в секции бокса и занимающихся только на уроках физической культуры в школе.

3. Определить влияние спорта на показатели физического, функционального и гемодинамического развития школьников занимающихся в секции бокса.

В ходе нашего исследования были использованы методы:

1. анализ литературных источников;
2. педагогическое наблюдение.

В таблице 1 представлены показатели веса и роста. Как видно в экспериментальной группе школьников отмечается достоверно значимые различия в показателях роста. В показателях веса достоверно значимых различий не установлено, возможно, это связано с малой выборкой ($P < 0.05$).

Таблица 1

Показатели веса и роста у спортсменов-боксеров и в контрольной группе мальчиков 9-10 лет.

	Вес, кг	Рост, см
Экспериментальная группа	33,4 ± 0,86	144,5 ± 1,41
Контрольная группа	32,0 ± 0,80	139,5 ± 1,41

Таблица 2

Показатели окружности грудной клетки на вдохе и на выдохе у спортсменов-боксеров и в контрольной группе мальчиков 9-10 лет.

	ОГК на вдохе	ОГК на выдохе
Экспериментальная группа	74,7 ± 1,21	64,6 ± 0,60
Контрольная группа	72,0 ± 0,71	63,2 ± 0,60

Как видно из представленной таблицы в показателях ОГК на вдохе и на выдохе в обеих группах достоверно значимых различий не установлено ($P > 0.05$).

Окружность грудной клетки является важным показателем, так как дает возможности оценки вместе с другими показателями телосложения и его особенности. Особенно это важно знать в начале спортивной деятельности для того, чтобы правильно выбрать спортивную специализацию, планирование спортивных тренировок, которые будут направлены на развитие тех или иных показателей организма.

Таблица 3

Показатели спирометрии у спортсменов-боксеров и в контрольной группе мальчиков 9-10 лет.

Исследуемые группы	Показатели спирометрии (ЖЕЛ)
Экспериментальная группа	1950,0 ± 2,68
Контрольная группа	1610,0 ± 39,0

При сравнении полученных данных отмечается достоверно значимые показатели увеличения жизненной емкости легких у детей из экспериментальной группы ($P < 0.05$). Возможно, это связано не только с естественным развитием детей, но и с тем, что они регулярно занимаются спортом, который требует от организма повышение функциональных возможностей дыхательной системы. Данные показатели отражают закономерность влияния различных специфических физических упражнений, которые выполняются юными спортсменами-боксерами в тренировочном режиме.

Таблица 4

Показатели гемодинамики (ЧСС) у спортсменов-боксеров и в контрольной группе мальчиков 9-10 лет.

Исследуемые группы	Показатели гемодинамики (ЧСС)
Экспериментальная группа	76,0 ± 4,33
Контрольная группа	86,6 ± 1,56

В гемодинамических показателях по ЧСС в экспериментальной группе отмечается достоверно значимое различие в сторону снижения, так как систематические занятия спортом вызывают адаптацию сердечной мышцы, а так же нервной регуляции работы сердца: происходит усиления парасимпатического влияния на сердечную мышцу и ослабление возбуждающего симпатического влияния ($P < 0.05$). Снижение ЧСС является специфическим эффектом тренированности организма, повышается экономичность работы сердца, так как его запасы энергетические запасы, кровоснабжение и потребление кислорода увеличивается пропорционально ЧСС.

У тренированных детей происходит увеличение чувствительности к физическим нагрузкам, повышается способность к максимальной мобилизации ресурсов, увеличивается скорость ресинтеза АТФ, улучшаются показатели внешнего и внутреннего дыхания (за счет более полного использования кислорода тканями), повышается уровень гемоглобина в крови, усиливается капилляризация мышц и органов.

Таким образом, мы исследовали выше указанные показатели юных боксеров, занимающихся в секции бокса в течение года, и установили, что все параметры представленные в таблицах не расходятся с опубликованными в литературе сведениями и центральными таблицами возрастных данных.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рукопашный бой существует столько же, сколько существует человечество. Дошедшие до нас источники свидетельствуют о существовании определенных приемов защиты и нападений еще в далеком прошлом. А это умение приобреталось на любимых простонародьем

состязаниях по боевому единоборству. Особенно часто такие соревнования проводились в Англии, где к XVII веку оформились три стиля рукопашного боя (вестморленский, кумберленский и демонширский). На их базе родился современный вид спорта – бокс. На ряду с английским, широкое распространение в Европе в прошлом веке получил и французский бокс. А народы Азии использовали различные виды боевых единоборств. Родиной их считают Индию.

В современных условиях русская школа рукопашного боя, богатая своими традициями, развивается по различным направлениям.

Известно, что методика подготовки, последовательность освоения двигательных действий уже существует не одно столетие.

Бокс, как один из распространенных видов единоборств, притягивает к себе детей и подростков различного возраста, и оказывает огромное положительное влияние на здоровье. Они с удовольствием посещают секции бокса, улучшая при этом свои физические качества, воспитывают благородство и великодушие.

Нами были изучены в течение семи месяцев 2015-2016 г.г. антропометрические, гемодинамические и физиологические показатели у детей 9-10-летнего возраста, занимающихся в секции бокса. В контрольную группу мы отобрали детей того же возраста, которые посещали только уроки физической культуры в общеобразовательной школе.

В результате проведенной исследовательской работы были сделаны следующие выводы:

1. При сравнении антропометрических показателей в обеих группах установлено, что показатели роста имеют достоверно значимые различия ($P < 0,05$), то есть школьники занимающиеся в секции бокса имели более высокий средний показатель роста. В показателях веса достоверно значимых различий не установлено.

В показателях физического развития детей обеих групп сравнение показало, что в показателях окружности грудной клетки достоверно значимых различий не выявлено ($P > 0,05$).

2. При сравнении ЖЕЛ в обеих группах отмечается достоверно значимое увеличение показателя у детей экспериментальной группы ($P < 0,05$).

3. При сравнении показателя ЧСС выявлено, что в экспериментальной группе этот показатель достоверно ниже, чем в группе контроля.

Полученные данные свидетельствуют о благотворном влиянии спорта, в частности занятия в секции бокса, на показатели здоровья школьников, кроме того, как выявлено при беседе тренера с родителями и детьми, занимающихся в секции бокса в течение семи месяцев повысилась мотивация к школьным занятиям и дисциплина.

В результате проведенной работы нами было проанализировано 41 литературных источника и использован опыт многолетнего тренерского труда коллег-тренеров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов А.А., Бокс для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 224 с.
2. Батлер Ф.В., Уолли Т.И., Наследство чемпионов. М.: ФБСБР, 1992.
3. Бутенко Б.И., Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.
4. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с.

5. Гандельсман А.Б., Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с.
6. Гаськов А.В., Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов.- Улан-Удэ, 2007. - 210 с.
7. Голощапов Б.Р., История физической культуры и спорта//Учебное пособие// Голощапов Б.Р. - М.: Издательский центр “Академия”, 2007.
8. Горюнов А.И., Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.
9. Дегтярев И.П., Бокс: учебник для ин-тов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 398 с.
10. Дегтярев И.П., Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. / И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- С. 40-42.
11. Дергунов Н.И., Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. - Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2008. - 250 с.
12. Джероян Г.О., Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов.- М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.
13. Добрыхин В., Ангел на ринге / Физкультура и спорт. 1999. № 5.
14. Зациорский В.М., Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с.
15. Ильин Е.П., Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Е.П. Ильин.- Л.: Изд-во РГПИ им А.И. Герцена, 2005. - 56 с
16. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб.пособие / А.И. Качурин. - М.: Физкультура и спорт, 2006.- 342 с.

17. Клевенко В.М., Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 405 с.
18. Кливленко В.М., Быстрота в боксе. М.: ФиС, 1996.
19. Копцев К.Н., Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К.Н. Копцев // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- С.35-37.
20. Кул Л., Всеобщая история физической культуры и спорта //Кун Л.// Пер. с венг.; Под общ.ред. Столбова В.В. - М., 1982.
21. Купчинов Р.И., Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. -Минск: ТетраСистемс, 2006. - 352 с.
22. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
23. Лаптев А.П., Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров - М.: Физкультура и спорт,2006.-128 с.
24. Лаптев А.П., Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В.Лавров, П.А. Левитан.- М.: Физкультура и спорт, 2003.- 156 с.
25. Лакашев М.Н., И были схватки боевые...: Рассказы о неизвестных эпизодах из славного прошлого отечественной борьбы, бокса и кулачного боя// Лукашев М.Н. -- М., 1990.
26. Лубышева Л.И., Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. // Теория и практика физической культуры, 2001.
27. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- 543 с.
28. Никифоров Ю.Б., Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.
29. Писаренко В.Л., «Сегодня - здоровые дети, завтра - здоровое общество» // Спорт в школе. - №10 (361). - 16-31 мая 2006.
30. Степаненкова Э.Я., Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: ИЦ "Академия" - 2001.

31. Суник А.Б., Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX-XX веков // Суник А.Б. // М., 2004.
32. Филимонов В.И., Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН,2007.- 416 с.
33. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2006. - 584 с.
34. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2001. - 400 с.
35. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. М.: МГРИ. 1990.
36. Филимонов В.И. Физическое воспитание и спортивное совершенствование в высшей школе М.: МГГА, 1990.
37. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин М.: Физкультура и спорт,2006.-120 с.
38. Харре Д. Учение о тренировке. - М: Физкультура и спорт, 2005. - 328 с.
39. Хусяйнов З.М., Гарамян А.И. Биодинамика ударных движений в боксе М.: МВТУ, 1990.
40. Хусяйнов З.М. ,Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации. М.: МЭИ, 1995.
41. Юзайтис В.С., Экспериментальное исследование методики педагогического контроля за некоторыми показателями физической подготовленности боксера: автореф. дис. канд. пед. наук /В.С. Юзайтис.- Киев, 1973. - 21 с. боксеров.- Л., 1987.- С.70-73.

