

**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

**«Влияние учебно-тренировочного комплекса упражнений на формирование и  
развитие скоростных качеств боксёров 2004-2005 года рождения»  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 417 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Баркова Валерия Александровича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

подпись, дата

\_\_\_\_\_ Е.А. Антипова

**Заведующий кафедрой**

доцент, кандидат медицинских наук

подпись, дата

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

## ВВЕДЕНИЕ

В последнее время все чаще при подготовке боксеров стали применяться различные методики тренировок, при которых способ тренировок по совершенствованию техники и тактического мастерства представляется в единой целостной системе с упражнениями, развивающими физические и двигательные качества.

В соответствии с современными положениями теории и методики физического воспитания боксера под подготовкой понимается процесс объединения всех видов подготовки спортсменов в единую систему для реализации поставленных задач.

Основываясь на вышеизложенном можно заключить, что в современном боксе все методики имеют общую базу подготовки, где специфика соревновательной деятельности предусматривает целостное проявление всех видов подготовленности боксера, в связи с чем нельзя исключить из тренировочного процесса какой-либо раздел подготовки.

**Цель нашей бакалаврской работы** – изучить различные подходы и методики подготовки спортсменов в боксе. Рассмотреть возможность совершенствования физических и специальных качеств боксеров за счет специально разработанной программы упражнений для достижения спортсменами высоких спортивных результатов. Исходя из поставленной цели, были сформулированы следующие задачи:

- 1) Рассмотреть особенности технической подготовки, тактической подготовки, психологической и волевой подготовки;
- 2) Изучить методы и приемы развития скоростных качеств боксера. Выявить закономерности влияния упражнений на развития физических и специальных качеств боксера, выбрать наиболее эффективные упражнения для решения поставленных целей;
- 3) Изучить особенности применения упражнений направленных на развития быстроты;
- 4) Разработать программу занятий с юными спортсменами боксерами и применить её на практике. Провести анализ полученных результатов в контрольной и экспериментальной группе;

5) Сделать выводы и практические рекомендации относительно применения программы общеразвивающих и специальных упражнений для развития скоростных качеств.

**Актуальность бакалаврской работы** заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методы всестороннего развития юных спортсменов с учетом выбранного вида спорта.

**Объект исследования** – тренировочный процесс с применением, разработанного учебно-тренировочного, комплекса упражнений, направленного на формирования и развития скоростных качеств боксёров-юношей.

**Предмет исследования** – методика применения программы общеразвивающих и специальных упражнений направленной на развитие скоростных качеств.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что специально разработанная, учебно-тренировочная программа упражнений для боксеров-юношей, направленная на развитие быстроты и других физических качеств, поможет в совершенствовании и оттачивании навыков, быстром изучении новых умений, а также достижение высоких спортивных результатов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольное тестирование, метод математической статистики.

## Глава 1. Анализ научно-методической литературы

### 1.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку, которая обеспечивает всестороннее развитие как общефизических качеств, так и проявление специализированных, необходимых боксеру.

Общая физическая подготовка предполагает развитие различных физических качеств, функциональных систем организма спортсмена.

Специальная физическая подготовка в таком виде спорта как бокс направлена на воспитание у спортсмена физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовке можно отнести: показания по мощности и количеству ударов, наносимых за определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т.д.

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, выносливость и ловкость. Эти качества имеют основное значение почти в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются по-разному, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Сила – это способность человека справляться с внешним сопротивлением и противостоять ему с помощью мышечных усилий.

Силовые способности делят на: скоростно-силовые способности, собственно силовые способности, и силовую выносливость.

С скоростно-силовыми способностями связывают:

1. Быструю силу.
2. Взрывную силу.

Сила боксера должна быть высокоорганизованной. Это достигается специфической спортивной техникой, придающей его боевым движениям рациональность, легкость и непринужденность. Умение соразмерять мышечные усилия в сложном и непрерывно изменяющемся процессе боя определяет высокое мастерство боксера. Большинство упражнений, входящих в тренировку боксера,

развивают силу мышц. Высокая степень развития скоростно-силовых качеств является одним из главных факторов, определяющих мастерство боксеров. Сила развивается путем выполнения упражнений с преодолением веса собственного тела, веса различных предметов или сопротивления. Особенно хорошо развивается сила упражнениями на гимнастических снарядах (турник, брусья, кольца), подниманием тяжестей (жим штанги), борьбой, греблей, упражнениями связанными с подниманием выпрямленных ног при фиксированном туловище (упражнения: лежа, сидя, стоя и в положении упора, вися). Сила ног развивается упражнениями в прыжках (в высоту и длину, на скакалке), быстрой и длительной ходьбой, бегом, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, ездой на велосипеде, плаванием, греблей и другими.

Разные режимы работы и манера ведения боя боксеров требует различного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий. Боксеру следует развивать способность правильно и своевременно применять как сильные акцентированные удары, так и легкие. В основе так называемого «чувства удара» лежат мышечно-двигательные восприятия. Именно это чувство позволяет боксеру дозировать силу удара в зависимости от ситуации на ринге.

### **Средства воспитания силы**

Средствами улучшения развития силы являются физические упражнения с увеличенным отягощением (сопротивлением), которые направлены, стимулируют повышение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства:

1. Работа с предметами отягощения: гриф, блины разного веса, гантели, набивные мячи, вес, сопротивление партнера.
2. Работа с весом собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание от брусьев, удержание уголка в вися, упражнения на гимнастических кольцах.
3. Работа в тренажерном зале: жим штанги, упражнения на тренажерах, упражнения на многофункциональных комплексах.

Дополнительные средства:

1. Работа на свежем воздухе (пробежки в парке, бег и прыжки по снегу, бег и прыжки по лестницам вверх).
2. Работа со специальными предметами (резиновые жгуты, теннисные мячи, эспандеры).
3. Работа с противодействием партнера.

#### **Методы воспитания силы**

1. Метод предельных усилий предполагает выполнения упражнений с максимальным весом (поднимание штанги максимального веса)
2. Метод непредельных усилий подразумевает работу с не максимальным весом, но до отказа.
3. Ударный метод подразумевает выполнения отдельных (специальных) задач с преодолением в один момент ударно-воздействующего отягощения, которые обращены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полным привлечением реактивных свойств мышц.
4. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Занятия выполняются по станциям и подобраны так, чтобы каждые последующие серии включали в себя новые группы мышц.
5. Игровой метод учитывает воспитание силовых способностей, прежде всего в игровой деятельности, где игровые обстоятельства вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

#### **Развитие быстроты**

Скоростные способности – это комплекс морфо-функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. К начальным (ключевым) формам относятся: скорость одиночного движения и реакции.

Двигательные реакции подразделяются на простые и сложные.

Простая реакция – заранее известное движение на заранее известный сигнал (зрительный, тактильный, слуховой).

Сложные реакции обнаруживают себя в боксе, трактуящегося постоянной и неожиданной переменной ситуации действий.

Хорошая скорость реакции имеет одно из решающих значений для спортсменов разных категорий. Отсюда можно сделать вывод, о том что когда мы говорим о быстроте боксера, то в идеале желается, чтобы он имел наименьшее время реакции, мгновенно мог реализовать удар в нужный момент, или защититься в ответ на внезапный удар.

Быстрота движений боксера тесно связана с другими качествами: она зависит от того, насколько высокоорганизованы движения боксера, насколько он ловок, т.е. от того, в какой мере высока его физическая организованность. Следовательно, в обучении и в тренировочном процессе для роста быстроты боксера имеет большое значение все время следить за тем, чтобы боксер постигал координацию все более сложных и разнообразных движений, обретая нужную ловкость, учился расслаблять мышцы и т.п.; но бесспорно остается самым главным – развить у боксера быстроту реакции.

Для защиты и атаки быстрота реакции в боксе носит важный характер. Результат хорошей атаки зависит от умения боксера замечать открытые места на теле партнера, подбирать и создавать нужные моменты для ударов.

Лучший способ для изменения быстроты реакции по открытой цели служит вольный бой. Боксер в активной борьбе оттачивает способность выделять у соперника открытые места, принимать быстрые решения для атаки или контратаки

Для развития сложных реакций у боксера сначала подбираются простые упражнения, концентрирующие внимание спортсмена исключительно на одном движении защиты, противопоставленном конкретному, заранее обговоренному атакующему удару партнера. Воспитывая такой вид простой реакции на относительно спокойные и предсказуемые действия партнера, в дальнейшем прибавляя темп. Со временем у боксера появляется защитная реакция на определённый удар противника.

### **Средства воспитания скоростных способностей**

Средствами роста скорости являются упражнения, реализуемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Они могут быть разделены на три основные группы:

1. Упражнения, влияющие на отдельные элементы скоростных способностей

2. Упражнения, которые в комплексе воздействуют на все основные звенья скоростных способностей.
3. Упражнения объединенного воздействия: а) на скоростные и др. способности (силовые, координационные, скоростные, выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

### **Методы воспитания скоростных способностей**

Едиными методами обучения скоростных способностей принято считать:

1. Методы строго урегулированного (регламентированного) упражнения;
2. Соревновательный метод;
3. Игровой метод.

Методы строго урегулированного (регламентированного) упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения на максимальной скорости; б) методы переменного упражнения с изменением скорости по заданной программе в определенно созданных условиях.

### **1.2. Техническая подготовка боксера**

Под технической подготовкой нужно понимать уровень освоения спортсменом структуры движений, отвечающей особенностям данной спортивной дисциплины и обращенной на достижение лучших спортивных результатов.

На первый план в технической подготовки спортсмена ставится обучение его основам технике соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а так же развитие избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

С помощью технической подготовки формируются технически правильные приемы, упражнения и их различные сочетания. Обучение занятиями боксом можно разделить на общую техническую и специальную подготовку.

**Общая техническая подготовка** – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

**Специальная техническая подготовка** – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого занимающегося. Специальная

техническая подготовка непосредственно связана с пропорциями тела и его соматическими особенностями, с функциональными особенностями, что значительно влияет на индивидуальную технику и тактику.

### **1.3. Тактическая подготовка боксера**

Тактика — это раздел теории бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя противниками. Тактическое мастерство боксера определяется правильным планированием боя и его управлением.

Спортивно-тактическое обучение – воспитательный процесс, направленный на освоение подходящими формами ведения спортивной борьбы в протекании специфической соревновательной деятельности. Спортивно-тактическая подготовка содержит в себе: общие положения тактики избранного вида спорта, судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта лучших спортсменов; овладение умениями строить свою тактику в будущих соревнованиях; имитирование желательных условий в тренировке и контрольных соревнованиях. Тактическая подготовка непосредственно связана различными техническими приемами, способами их исполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами.

### **1.4. Морально-волевая подготовка боксера**

Морально-волевая подготовленность спортсмена связана с такими качествами, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и трудолюбие, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. Большая часть этих качеств воспитывается и совершенствуется в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий, и реализуется в ходе спортивных соревнований.

В процессе обучения и тренировки воспитанию волевых качеств должно предаваться большое значение. Нельзя рассчитывать на успех в подготовке боксера, если у него не будет развиваться мужество, смелость, хладнокровия, инициатива, уверенность в своих силах, воля к победе, если он не научится переносить трудности боя на ринге.

## **1.5. Психологическая подготовка боксера**

Психологическая подготовка – это системный порядок психолого-педагогических влияний, применяемых с целью формирования и развития у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного исполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и качественного выступления в них.

Психологическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий, направленных на формирование устойчивости человека к воздействию различных неблагоприятных факторов, сферы пребывания на его способности успешно реализовывать имеющие знания, навыки, умение в экстремальных условиях, концентрировать свое внимание и опыт, и осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

Психологическая подготовка спортсмена – сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два раздела – общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои строго определенные задачи, но вместе с тем они взаимосвязаны.

## **Глава 2. Экспериментальная часть**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Экспериментальная часть бакалаврской работы проводилась на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по боксу», с марта по сентябрь 2017 г. в три этапа: первый этап (март 2017) – проводилось изучение и подбор научно-методической литературы по проблеме исследования, осуществлялся подбор контингента исследуемых;

второй этап (апрель - август 2017) – проводилась оценка эффективности, обработка и анализ полученных данных;

третий этап (сентябрь 2017) – формирование выводов об эффективности использования специальной учебно-тренировочной программы.

В исследовании участвовало 20 испытуемых боксеров-юношей, которые были поделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек.

Возраст спортсменов 12 – 13 лет, стаж занятий боксом 2 – 3 года. Эксперимент проводился в течение 4 месяцев.

С 1 по 10 июня 2017 г. был осуществлен десятидневный выезд на тренировочные сборы в г. Адлер, где тренировки проходили на базе спортивного комплекса “Юность”.

С 3 по 29 августа тренировочный процесс проходил в детском оздоровительном центре “Ровесник”.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия проходили по стандартной схеме.

В экспериментальной группе в учебно-тренировочные занятия были добавлены упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых показателей.

## **2.2. Особенности применения упражнений для развития быстроты**

Для повышения быстроты и скорости ударов часто используются упражнения с отягощениями, а тренировочный процесс организован так, чтобы как можно больше влиять на развитие отдельных мышц ног, туловища и рук.

С целью эффективного развития мышц рук, участвующих в разгибательных движениях, широко используется работа со штангой (жим лежа), подтягивания на перекладине, а так же выбрасывание грифа на “челноке”. Вращательные движения осуществляются с помощью мышц туловища, для развития мышц туловища применяются упражнения с грифом на плечах (повороты туловища). Для эффективного развития мышц ног, а в частности, мышцы икр и голени отвечающих за быстрое, точное и техничное передвижение, используется работа со штангой на плечах (полуприседания, «разножка»), работа на скакалке и лесенке.

В контрольной группе учебно-тренировочный процесс проходил по стандартной схеме (понедельник – суббота). Тренировочное занятие состояло из трех частей:

- подготовительная (разминка – ходьба, бег, школа бокса, прыжки на скакалке, работа с теннисными мячами);
- основная часть (отработка ударов в парах по заданию и на мешках, спарринги, бой с тенью);
- заключительная часть (упражнения на растяжку и расслабление мышц).

В экспериментальной группе программа рассчитана на 5 месяцев. Три раза в неделю (понедельник, среда и пятница) после 20 минутной разминки выполняются упражнения на боксерском мешке или настенной подушке, по которой наносятся удары в течение 10 раундов. Темп выполнения – 1 удар в секунду. С увеличением раунда темп может падать до 1 удара в 2 секунды.

За время тренировки боксер должен в среднем наносить 500 – 600 ударов. Удары должны выполняться с максимальной силой. Отдых между раундами – 1 минута. Во вторник, четверг и субботу проводится тренировка со штангой, которая включает следующие упражнения:

1. С грифом штанги на плечах выполняются повороты туловища: 4 серии по 50 повторений в каждой. Вес грифа зависит от весовой категории спортсмена. Перерывы в промежутках между сериями 1–2 минуты.

2. С грифом штанги на плечах выполняется шаг вперед, одно коленно касается пола, после чего в прыжке производится смена ног («разножка»). 4 серии по 20 повторений. Вес грифа зависит от весовой категории спортсмена. Перерывы в промежутках между сериями 1–2 минуты.

3. После упражнений с грифом осуществляется работа со штангой, жим лежа 5 серий, в каждой из которых осуществляется максимальное число подъемов до «отказа». В первой серии применяется вес, составляющий 70% максимального веса штанги, поднятой боксером; во 2-й серии – 75%; в 3-й – 80%; в 4-й – 85% и в 5-й – 90% веса. Отдых между сериями – 1–2 минуты.

4. Полуприседания со штангой на плечах, вес штанги – 70% веса спортсмена. Полуприседания с дальнейшим выпрямлением ног и выходом на носки выполняется 5 сериями по 20 повторений в каждой. Отдых между сериями – 1–2 минуты.

5. Выкидывание грифа весом 4 кг. на челноке, 2 подхода по максимальному числу раз.

Время выполнения упражнений со штангой и грифом – 70–80 минут, при этом пульс занимающегося должен находиться в пределах 150-170 ударов в минуту. В момент перерыва между сериями осуществляются выполнение упражнений на расслабление мышц и имитирование ударов, бой с тенью.

Параллельно с выполнением предлагаемой программы боксер ни в коем случае не должен уклоняться от технико-тактической подготовки. Вольный бой, работа на лапах, боксерских мешках, в имитациях не должна останавливаться.

### **2.3. Результаты применения экспериментального комплекса упражнений для развития скоростных качеств**

Для определения эффективности разработанного комплекса упражнений в процессе тренировки боксеров-юношей был проведен эксперимент, в котором были задействованы две группы испытуемых боксеров-юношей по 10 человек в каждой. Группы были разделены на контрольную и экспериментальную. В течение 5 месяцев группы занимались по различному учебно-тренировочному плану.

По итогам тестирования стало понятно, что после завершения учебно-тренировочной программы, направленной на развитие быстроты, – по всем показателям в экспериментальной группе наблюдается прирост специальных показателей, что в свою очередь сказалось на увеличении скорости и количестве ударов за отрезок времени (8 сек.), от одной до трех единиц, а так же за отрезок (2 мин.) на двадцать единиц, что за пять месяцев учебно-тренировочного процесса для боксера является значительными. Так же хорошо заметна разница в динамике развития общефизической и специальной подготовленности боксеров юношей в контрольной группе, которая занималась по обычной тренировочной программе, и уступает в результативности экспериментальной группе за этот же период времени.

### **Заключение**

Современный бокс представляет собой сочетание физической подготовленности, отработанной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли у спортсменов.

Существует множество различных сочетаний и комбинации тренировочных процессов, средств и методов. Выбрать из всего этого разнообразия наилучший вариант, который обеспечит эффективный тренировочный процесс, — задача первостепенной важности, как для тренера, так и для его воспитанников.

Из всего множества имеющихся упражнения направленных на развитие и совершенствование необходимых боксеру качеств, нужно выбрать именно те,

которые наилучшим образом отразятся на физических показателях спортсмена, обращая внимание на его физиологические особенности.

Большое значение в решении этой проблемы имеет упорядочение нагрузок, их учет (в зависимости от характера физиологического воздействия на организм занимающегося).

В ходе анализа научно-методической литературы были:

- 1) Рассмотрены особенности технической, тактической, психологической и волевой подготовки;
- 2) Определены основные закономерности развития физических и специальных качеств боксера. Изучены различные подходы, техники и методики развития скоростных качеств боксера;
- 3) Изучены особенности применения упражнений направленных на развития быстроты.

В экспериментальной части работы была:

- 1) Разработана и применена на практике экспериментальная программа занятий с юными спортсменами боксерами рассчитанная на 5 месяцев;
- 2) Проведен анализ полученных результатов в контрольной и экспериментальной группе;
- 3) Сделаны выводы и подготовлены практические рекомендации относительно применения программы общеразвивающих и специальных упражнений направленной на развитие скоростных качеств.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы, что применение, разработанного комплекса упражнений направленного на развитие скоростных качеств существенно повысило уровень общефизических показателей, скоростно-силовой подготовленности и силовой выносливости боксеров в экспериментальной группе. Улучшились как абсолютные силовые показатели, так и скоростные способности мышц. При этом до эксперимента показатели по тестам в контрольной и экспериментальной группе были приблизительно одинаковыми, а по завершению в экспериментальной группе показатели стали значительно лучше, как по общефизической, так и по специальной подготовке.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что представленную

тренировочную программу для боксеров-юношей возможно эффективно применять в тренировочном процессе, включая ее в годовой план тренировок, в частности, на этапе начальной подготовки спортсменов. Занятия по этой программе помогают развитию основных физических качеств, в быстрое изучение новых умений, совершенствование, оттачивание навыков.

В тренировочный комплекс входили упражнения направленные на развитие быстроты:

1. Полуприседания «разножка» со штангой на плечах;
2. С грифом штанги на плечах выполняются повороты туловища;
3. После упражнений с легким весом осуществляется работа со штангой «жим лежа».
4. Выталкивания грифа на челноке.

Продолжительность тренировки со штангой – 70–80 минут, пульс при этом должен находиться в диапазоне 160-170 ударов в минуту. Во время отдыха между сериями выполняются упражнения на расслабление и имитации ударов.

Одновременно с исполнением предлагаемой тренировочной программы спортсмены не должны уклоняться от технико-тактической подготовки. Спарринги, упражнения на лапах, снарядах и в имитациях не прекращаются.

В современном боксе все методики имеют общую базу подготовки, где специфика соревновательной деятельности предусматривает целостное проявление всех видов подготовленности боксера, в связи, с чем нельзя исключить из тренировочного процесса какой - либо раздел подготовки.