

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ КАК СРЕДСТВО**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЫСТРОТЫ УДАРОВ ЮНЫХ**  
**БОКСЕРОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**  
студента 4 курса 424 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лабутина Станислава Вадимовича

**Научный руководитель**

Доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Д. Гордеев

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

## Введение

**Актуальность.** Бокс - это вид спортивного единоборства с нестандартными движениями переменной интенсивности. Определяющую роль в нем играют быстрота реакций и быстрота движения. Наличие у боксера скоростных показателей - одно из самых необходимых условий достижения успеха.

**Цель исследования** - выявить влияние упражнений с отягощениями на развитие быстроты одиночных движений (на примере прямых ударов).

**Объект исследования** - процесс развития данной физической способности у боксеров 16-17 лет.

**Предмет исследования** - система упражнений с отягощениями, направленная на целенаправленное развитие быстроты одиночных движений.

**Задачи исследования:**

изучить литературные источники по заявленной проблеме;

представить методику развития физических качеств боксеров с использованием отягощений;

Тренировка боксера — педагогический процесс, имеющий целью достичь наивысшего уровня боеспособности в условиях спортивных соревнований, процесс, опирающийся на общие педагогические положения и принципы.

В первой главе данной дипломной работы мы рассматриваем специфику учебно-тренировочного процесса в боксе, физическую подготовку и аспекты проявления физических качеств у боксеров, роль и место упражнений с отягощениями в общей физической и специальной подготовке боксера.

Во второй главе, «Педагогическое исследование», освещаются вопросы организации и проведение педагогического исследования в группе боксеров юношей, занимающихся в СДЮШОР «Барс», под руководством тренера Лошкарёва С.А., а также приводятся анализ результатов педагогического исследования и выводы.

Среди некоторых специалистов по спорту существует мнение, что быстроту и точность реакции, быстроту движений совершенствовать практически невозможно, поскольку эти способности являются «природными». Но тренерская практика показывает, что регулярное использование в занятиях определенного рода упражнений способствует воспитанию быстроты реакции, быстроты движений.

В настоящей дипломной работе мы рассматриваем **проблему** развития физического качества «быстрота» посредством использования в учебно-тренировочном процессе упражнений с отягощениями выявить с помощью контрольных испытаний эффективность влияния данных средств и методов на развитие быстроты боксеров. В ходе исследования мы исходили из **гипотезы**

о том, что упражнения с отягощениями могут быть использованы как средство комплексного совершенствования быстроты реакции и мышечных движений.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие *методы*:

- Аналитический обзор литературы;
- Педагогические наблюдения;
- Контрольное тестирование;
- Математическая обработка данных;
- Сравнительный анализ полученных данных.

В первой главе данной дипломной работы мы рассматриваем специфику учебно-тренировочного процесса в боксе, физическую подготовку и аспекты проявления физических качеств у боксеров, роль и место упражнений с отягощениями в общей физической и специальной подготовке боксера.

Во второй главе, «Педагогическое исследование», освещаются вопросы организации и проведение педагогического исследования в группе боксеров юношей, занимающихся в СДЮШОР «Барс», под руководством тренера Лошкарева С.А., а также приводятся анализ результатов педагогического исследования и выводы.

Тренировка боксера — педагогический процесс, имеющий целью достичь наивысшего уровня боеспособности в условиях спортивных соревнований, процесс, опирающийся на общие педагогические положения и принципы.

Специфика его заключается в характере используемых средств, форм организации и методики, зависящих от особенностей бокса как вида спорта.

Бой на ринге происходит в условиях:

- а) определенного режима времени;
- б) переменной интенсивности работы, как в пределах одного раунда, так и в разных раундах, в зависимости от ситуаций, складывающихся в бою;
- в) резко выраженного волевого характера всех действий боксеров;
- г) беспрерывно изменяющихся положений, требующих от боксера умения точно ориентироваться в боевой обстановке

Систематически тренируясь, боксер развивает способность сохранять напряженное внимание на всем протяжении боя, мгновенно ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, правильно и своевременно принимать решения и осуществлять их в бою, решительно и настойчиво добиваться поставленной цели, проявлять ловкость, силу, быстроту и выносливость, действовать разумно, ловко и эффективно с минимальными мышечными усилиями.

Важнейшая задача тренировки боксера — воспитание воли, а также способности ориентироваться в бою, изобретательности в выборе боевых средств и ловкости, позволяющей боксеру быстро и верно осуществлять принятые в бою решения.

Тренировка должна воспитывать у боксера способность хладнокровно и расчетливо вести бой, правильно выбирать боевые средства для достижения

победы, быть находчивым и решительным, смело осуществлять свои решения в бою.

В соответствии с этим максимальные результаты в боксе достигаются:

- а) всесторонним воспитанием физических качеств боксера;
- б) совершенствованием технических навыков боксера;
- в) подготовкой боксера в тактическом отношении.

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Хотелось бы отметить, что среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но вместе с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Проявление физических качеств у боксеров

Общая физическая подготовка - основа спортивных достижений.

Средствами бокса нельзя полностью обеспечить всестороннего физического развития спортсмена, поэтому боксеру необходимо заниматься различными физическими упражнениями, дополняя ими занятия боксом.

Упражняться необходимо по определенной системе; упражнения должны содействовать и физическому развитию и успехам в овладении спортивной техникой. «...Только при гармоническом развитии всех органов организм человека состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы» [9,261] Занятия по ОФП занимают большое место в учебно-тренировочном процессе боксера. Они направлены на развитие физических качеств спортсмена. [6,10,11,26]

**Силовые качества.** Силу человека определяют как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная, сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Быстрое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

На развитие физической силы боксера тренеру следует обратить большое внимание. Развитая нервно-мышечная система позволяет боксеру затрачивать меньше усилий в боевых действиях и наносить удары с большей эффективностью.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Скоростно-силовые движения боксера основаны на способности мышечной системы резко сокращаться и расслабляться. Боксеру полезно выполнять упражнения на развитие его скоростно-силовых качеств.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.

Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.

Прыжки во время бега, доставая различные висящие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.

Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4-6 шагов) или пёреход на прыжок из боксерского передвижения.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты и выпрямления из различных исходных положений (ноги врозь, руки на пояс или вверх; стойка на коленях, руки на пояс).

Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы, стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.

Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).

Медленные и быстрые движения прямыми и согнутыми руками при передвижении и на месте из различных и. п. (руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, на пояс, за голову, за спину, перед грудью).

Сгибание и разгибание рук при передвижении и на месте из различных и. п., в том числе в упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре лежа на груди, упоре лежа, упоре ,лежа боком, упоре стоя согнувшись — одновременно, поочередно и попеременно.

Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.

Упражнения с набивными мячами: броски и ловля мяча из различных и. п. (лицом, спиной, боком), броски снизу, от груди, от плеча, сбоку, из-за головы, с поворотом.

Упражнения с гантелями: из различных и. п., упражнения для кистей, поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук; круговые движения рук; имитация движений в боксе и плавании.

Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук: а) в упорах лежа и лежа сзади, опираясь руками или ногами о рейку, на различной высоте, б) лицом к стенке в висе стоя и в висе подтягивание на верхней рейке, в) то же, что второе упражнение, но спиной к стенке, г) лазание и спускание по гимнастической стенке на одних руках.

**Быстрота действий боксера.** Под быстротой понимают способность

осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Быстрота действий боксера имеет большое, часто решающее значение. опередить противника ударом, защититься от удара быстрее, чем противник осуществит атаку, контратаку - все это очень важно для победы на ринге.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

**Простая реакция в боксе** ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым результатом для боксеров. Преимущество имеет тот боксер, который раньше обнаружит замысел своего противника, быстрее среагирует на его действия. Способность выполнять движения и действия быстро — одно из важнейших качеств боксера.

Информацию человек получает через рецепторы органов чувств — зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, рецепторы мышечного чувства (проприорецепторы) в мышцах, сухожилиях и суставно-связочном аппарате, рецепторы вестибулярного аппарата, воспринимающие изменения положения и движение тела в пространстве. По чувствительному центростремительному нерву возбуждение передается от рецептора в центральную нервную систему. В результате поступившего из центральной нервной системы импульса (ответ на раздражение) в рабочем органе возникает специфическая для него рефлекторная деятельность, допустим, сокращение той или иной мышцы или группы мышц.

Все действия боксера являются комплексом чередующихся одна за другой рефлекторных реакций. Допустим, боксер увидел, что его партнер при нанесении удара прямого левой в голову опускает правую руку на какое-то мгновение вниз и этим\*, сокращает нижнюю челюсть — самое чувствительное место. Боксер получает - через зрительный анализатор информацию, в коре головного мозга возникает «решение» нанести встречный удар левой прямым в открытое место, «команду» принимает двигательный нерв, и костно-мышечный аппарат производит действие, контролируемое центральной

нервной системой. Чем быстрее происходит замыкание этой рефлекторной дуги, тем быстрее выполняется действие — опережение ударом.

Может быть и так, что информация поступает молниеносно, решение принимается быстро, а действие выполняется замедленно. Это может определяться качеством мышц, сокращение или расслабление которых зависит от протекания биохимических реакций, содержания АТФ и скорости ее расщепления, от быстроты передачи нервного импульса органам-исполнителям и т. д. Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д. [20]

**Точность реакции** на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты. Все защитные действия боксера строятся на быстроте его ответной реакции. Успешность защиты зависит от умения боксера предугадывать характер готовящейся атаки, замечать начало и направление ударов противника, быстро и своевременно реагировать на них защитными движениями. Ответная реакция боксера усложняется тем, что защищаясь, он должен успеть заметить открытое место на теле противника и нанести встречный или ответственный удар.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокой скорости сложной реакции в обучении и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными).

Быстрота боксера взаимосвязана и с другими его качествами, она зависит еще и от того, насколько высоко координированы его движения, насколько он ловок, от того, насколько в целом высока его физическая подготовленность.

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.



**Выносливость боксера.** Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например зрительных).

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом.

Боксер должен научиться сочетать определенные фазы дыхательных движений с ударами, резкий характер которых требует этого: сочетать выдох с моментом того удара, при котором необходимо максимальное усилие. Усиленный выдох при ударе как нельзя лучше соответствует удару, так как мобилизует при этом экспираторные дыхательные мышцы брюшного пресса. Сокращаясь при выдохе, они, естественно, содействуют силе удара. Большое усилие при вздохе возможно потому, что нервные импульсы, идущие из центральной нервной системы и вызывающие сокращение выдыхательной мускулатуры, содружественны импульсам, вызывающим в этот момент напряжение, в то время как импульсы, направленные к выдыхающей мускулатуре, не способствуют увеличению усилия других работающих мышц.

Сочетать фазу выдоха с сильным ударом - должно быть методически правилом в обучении боксера. Во всех остальных промежуточных и подготовительных действиях в бою нет необходимости заботиться о специальной постановке дыхания; боксера к этому не обязывает ни среда (как, например, пловца), ни характер движений (как, например, гребца). Боксер должен дышать естественно, как бы, не замечая своего дыхания.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, даарень которой определяет способность к проявлению воли).

Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

интенсивность действий;

частота их повторений;

продолжительность действий;

характер интервалов между ними;

стиль и манера ведения боя противником;

сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

Таким образом, для развития выносливости боксера важно, во-первых, применять скоростно-силовые упражнения в быстром, постоянно изменяющемся темпе; во-вторых, правильно поставить дыхание и научить боксера рационально расходовать силы и энергию в бою и, в-третьих, различными спортивно-вспомогательными упражнениями повышать общую выносливость организма боксера.

Упражнения для развития выносливости

Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.

Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.

В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.

Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности в летнее время и по глубокому снегу зимой.

Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

Упражнения с партнером: борьба в стойке (без бросков).

Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.

Спортивные игры с мячом.

Упражнения из других видов спорта (гребля, лыжи и др.).

**Гибкость боксера.** Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с

другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной -работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Упражнения для развития гибкости

Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя).

Наклоны назад до касания руками пяток.

Пружинистые покачивания — приседание в полу-шпагате.

Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке.

Поднимание ног и опускание их за голову (лежа на спине).

Мост борцовский с опорой на руки и ноги.

Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног.

Наклоны сидя — попеременно к правой и левой ноге.

**Ловкость боксера.** Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Бой на ринге требует от боксера ловкости. В основе ловкости боксера лежит совершенная техника боевых движений, отличное владение приемами защиты и нападения, автоматизация движений, облегчающая боксеру возможность осуществлять его тактические замыслы.

Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения» и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Следует отличать общую ловкость от специфической ловкости боксера. Под общей ловкостью, как указывалось выше, понимается способность

человека владеть своим телом в условиях, требующих расторопности и быстрой ориентировки.

Общая ловкость основана на владении большим числом двигательных навыков. Эти навыки развиваются различными видами спорта - баскетболом, теннисом, хоккеем, а также гимнастикой, акробатикой и др. Занятия вспомогательными видами физических упражнений воспитывают у боксера способность к быстрому переключению возбудительных и тормозных процессов в центральной нервной системе, совершенствуют работу его нервно-мышечной системы и создают основу для развития специальной, боксерской ловкости.

Специфическая боксерская ловкость развивается упражнениями, построенными на материале боевой техники. К ним относятся подготовительные упражнения, в основе которых лежат элементы техники передвижений, ударов и защиты.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сдвигающихся факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

**Сохранение равновесия.** Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с

ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

**Расслабление мышц.** Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться, иди «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

Упражнения на расслабление

Стоя на одной ноге, свободно размахивать расслабленной ногой.

Расслабить голень, поддерживая руками бедро.

Расслабить ноги в положении лежа.

Переносить тяжесть тела попеременно на правую и левую ногу; колено свободной от опоры ноги быстро сгибать, не отрывая носка от пола. Движение напоминает ходьбу на месте.

Туловище в полунаклоне вперед, руки висят свободно: поднять плечи вверх и опустить, расслабляя их.

Туловище в полунаклоне вперед, руки в стороны или вверх: опустить расслабленные руки так, чтобы они качнулись.

Последовательно расслабить „руки и плечевой пояс из положения руки вверх; сначала расслабить кисти, затем предплечья и плечи.

Напрягать и расслаблять мышцы туловища стоя, сидя, лежа.

Стоя ноги врозь в наклоне вперед, расслабив туловище, покачивать им.

Круговые движения туловищем (руки, мышцы шеи и верхняя часть туловища расслаблены).

Стоя ноги вместе, расслабленно падать вперед, в стороны, выставляя одну ногу в сторону падения.

Упражнения с отягощениями в общей физической подготовке боксера

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и другими предметами) занимают большое место в физической подготовке боксеров.

Практикой и научными исследованиями доказано, что всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнений с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений — в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2-3 мин активных упражнений с гантелями, следует 3-5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно повторить два-три раза. Как правило, этими упражнениями пользуются во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах (рисунок 2).

**Упражнения с булавами и гимнастической палкой** можно отнести к группе упражнений с отягощениями; они могут быть чисто маховыми или ударными. Утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке). Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках. Упражнение развивает силу и скорость сокращения мышц, участвующих в нанесении ударов, т. е. скоростно-силовые качества (рисунок 3).

Рисунок 3. Упражнения с булавами и палками.

**Перебрасывание набивного мяча** является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является

перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу (рисунок 4,5). Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Упражнения с теннисными мячами** развивают быстроту, точность, координацию. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля). Применяются во всех видах занятий, чаще всего в конце занятия как отвлекающие.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

**Упражнения из легкоатлетического цикла**, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Так, метания вырабатывают у боксера способность к быстрым и резким ударам. Отлично укрепляя мышцы плечевого пояса и живота, упражнения в метаниях способствуют также координации движений боксера.

Упражняться в метаниях следует и правой и левой рукой. Метание левой рукой содействует ее развитию по отношению к правой, сильнейшей руке. Развитие левой руки должно занимать особое место в тренировке боксера. Умение хорошо действовать в бою левой рукой дает боксеру большое преимущество в технике и тактике.

После проведенного турнира боксер отдыхает от специализированных упражнений; если это приходится на переходный период, то лучшим активным отдыхом будет туристское путешествие, пребывание в среднегорье, прогулки и восхождения на доступные горы.

#### 1.5. Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки (рисунок 8). [2,25]

**Упражнения со скакалкой.** Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

**Упражнения с мешком** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В

большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

**Упражнения с грушей** (насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с песком) — ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добываясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

**Упражнения с настенной подушкой.** Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

**Упражнения с пневматической грушей.** Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого



отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой и т. д. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

**Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).** К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу^ левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

**Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).** Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

**Упражнения с боксерскими лапами** (рисунок 9). При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер меняет дистанцию, что заставляет ученика либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Для развития реакции тренер внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов и т. п.

Тренер может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае ученику предлагают решать не только технические, но и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак. Например, тренер становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т. е. в подставленную тренером перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т. е. в подставленную правую перчатку тренера и т. п.

В упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную для многих боевых эпизодов.

Вместе с тем тренировка на лапах может оказать и вредное влияние, если тренер не умеет ими достаточно умело пользоваться; например, ставит лапы вдали от поражаемых мест или навстречу удару, нарушая дистанцию, на которую рассчитывает боксер, и этим дезориентирует ученика. Не следует увлекаться упражнениями на лапах и подменять ими боевые упражнения с партнером в перчатках.

Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленной и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Рассмотрим также особый, но уже достаточно популярный способ физической подготовки, работу утяжелителями. В практике бокса, да и других видов спорта, они используются, для развития выносливости и скорости в ударах.

Спортивные утяжелители сделаны в виде манжетов из мягкой ткани, с внешней стороны которых крепятся грузики. Снаряды надеваются на руки или на ноги, в зависимости от спецификации. Вес спортивных утяжелителей, как правило, не очень большой. Утяжелители для ног весят от 1,5 до 5 кг, для рук - до 2,5 кг. Каждый спортсмен должен подбирать для себя утяжелители в индивидуальном порядке. Вес спортивных утяжелителей должен быть таким, чтобы было возможным наносить удары с правильной техникой. В противном случае, есть риск наработать неправильную боксерскую технику и существенно ослабить удар. Это касается утяжелителей как для рук, так и для ног - ведь техника бокса задействует, фактически, все мышцы тела. Если даже несколько мышц будет перегружено, удар с правильной техникой может и не получиться.

При использовании утяжелителей, в первую очередь, для отработки ударов - без хорошего наставника не обойтись. Необходим опытный взгляд со

стороны - тренер отметит недостатки в технике бокса. И только потом, когда будет отточена техника ударов с утяжелителем под руководством тренера, можно приступить к самостоятельному выполнению этих упражнений. Что же касается неударных упражнений, а бега с утяжелителями - так тренироваться можно и самостоятельно, что позволит развить выносливость и избавиться от лишнего веса.

У утяжелителей для рук тоже есть свои плюсы. Гантели, в процессе отработки ударов, могут отвлекать от тренировочного процесса. Надев же утяжелители, можно работать в обычном русле, только с чуть большей нагрузкой на мышцы. В целом, они удобнее гантелей и вес утяжелителей можно взять немного больший. Работа ведется подобно тренировке с утяжелителями для ног. Можно надеть утяжелители для рук и совершать обычную пробежку, привыкая к повышенной нагрузке. Это самое простое упражнение с утяжелителями для рук, выполнять его следует регулярно по мере своих физических возможностей.

#### Наработка боксерского удара

Отработка одиночных ударов, серий, бой с тенью - все это легко можно выполнить и с утяжелителями. Главное руководствоваться универсальным правилом - не выполнять упражнения в ущерб технике. С наступлением лучше с ударов можно переключиться на другие упражнения (совершить пробежку, например). Или же снять утяжелители и продолжить бой с тенью без' них - эффект будет заметен сразу, можно почувствовать, насколько легко наносятся удары.

Хорошего эффекта можно добиться, меняя вес утяжелителей для рук во время тренировки. Во время тренировки можно чередовать нагрузки. Сперва можно сделать несколько подходов на скорость с небольшим (меньше 1 кг) весом. К примеру, 3-5 подходов по 60-70 повторений с перерывом в минуту между подходами. На скорость можно работать и иначе - проделать три подхода по минуте-полторы, стараясь нанести за этот период как можно больше ударов. При этом на следующей тренировке постараться немного увеличить число ударов в минуту. После окончания работы на скорость, лучше сделать небольшой перерыв (минуты на 3-5) и хорошенько отдышаться. Следующую часть тренировки с утяжелителями можно посвятить силовой выносливости. Здесь стоит взять вес существеннее (скажем, утяжелители весом 1,5-2 кг). Встаете в боевую стойку и наносите удары, стараясь провести их как можно техничнее. Для каждого подхода лучше выбрать только один тип удара (или, если вы уже довольно опытный боксер - серию ударов) и выполнять повторы как можно более сосредоточенно. За скоростью гнаться не надо, однако и перерыв между ударами и сами удары желательно проводить как можно быстрее, но не в ущерб технике. Если упражнение пройдет идеально с отягощениями, то со свободными руками техника ударов будет безупречна.

#### Общие рекомендации

В идеале, вес утяжелителей лучше постоянно менять, при этом, как в большую, так и в меньшую сторону. Привыкание к определенному весу резко

снижает эффективность нагрузок. Хороший эффект может дать постепенное наращивание веса»\*. Однако хорошо работает и другой способ - периодическое изменение веса на каждой тренировке. Снижая вес утяжелителя можно увеличить нагрузку за счет числа ударов или дистанции. В таком случае нагрузки постоянно будут меняться и эффект привыкания не возникнет. Такой способ идеально подходит для единоборств, так как известно, что в бою темп рваный - сильные и быстрые движения сочетаются с передышками.

Как уже было сказано выше, серьезная ошибка многих новичков в работе с утяжелителями — выбор большого веса. Рекомендуется не использовать вес свыше 5 кг.

## Глава 2. Педагогическое исследование

### Организация и проведение педагогического исследования

Настоящее педагогическое исследование, целью которого является выявление влияния упражнений с отягощениями на развитие быстроты движений боксеров, мы проводили в СДЮШОР «Барс», в группе юношей, занимающихся под руководством тренера Лошкарева Станислава Анатольевича.

Практика показывает, что применение в начале и середине учебно-тренировочного занятия упражнений с отягощениями происходит увеличение скорости ударного движения, а также развивается способность быстро, т.е. «взрывом» начинать серию ударов.

Для формирования данных способностей тренер Лошкарев С.А. использует следующую систему упражнений.

После подготовительной части, упражнения которой носят общеразвивающий и специальный характер, юноши строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров и в положении боевой стойки боксера выполняют упражнения с отягощениями и без них. По форме данные упражнения аналогичны специальным действиям боксера.

В качестве отягощений используются гантели весом 1,5-2 кг при имитации боковых ударов и до 4 кг — при имитации прямых ударов, а также набивные мячи весом 9-10 кг.

Занимающиеся первой шеренги выполняют толчок набивного мяча в сторону партнеров второй шеренги, которые, поймав мяч, готовятся к ответному выполнению толчка. В этот момент занимающиеся первой шеренги готовятся к приему медицинбола и одновременно уделяют внимание расслаблению работавших мышц. Упражнения с медицинболом выполняются в той же последовательности, дозировке и режиме, как и упражнения с гантелями.

**На лапах.** В этом виде упражнений испытуемые под руководством тренера совершенствуют технику ударов и защит с учетом их быстрого выполнения.

**На подвесных снарядах (грушах, мешках).** В упражнениях на подвесных снарядах занимающиеся совершенствуют технику специальных действий самостоятельно.

В конце основной части занятий юные боксеры имитируют специальные приемы перед зеркалом, выполняют упражнения со штангой, гирями, гантелями с учетом возможно быстрого их выполнения.

В заключительной части применяются коррегирующая гимнастика и упражнения на расслабление.

При работе над быстротой большое значение придается умению расслаблять работающие мышцы перед началом упражнения, мгновенно начинать движения и моментально расслабляться после выполнения упражнения. Эти условия соблюдаются при выполнении упражнений как с отягощениями, так и без них.

С таким же режимом мышечной работы выполняются и упражнения при совершенствовании техники боксерских действий в парах и на снарядах.

Учебно-тренировочные занятия (в парах, на снарядах и др.) проводятся не в раундовой форме, как принято обычно. Длительность работы определяется возможностью выполнять изучаемые и совершенствуемые действия легко и быстро. Наступление усталости служит сигналом к прекращению занятий. Ощущение, что действия вновь возможно выполнять быстро и непринужденно, служит сигналом к продолжению работы.

Техника прямого удара правой из левосторонней стойки включает в себя следующие элементы движений:

толчок сзади стоящей ногой;

поворот туловища влево одновременно с поступательным движением его вперед, а также выдвиганием вперед плеча бьющей руки;

разгибательно-сгибательное движение бьющей руки (В. М. Клевенко; Ф. И. Лейбович, В. И. Филимонов).

Следовательно, ударное движение кулака является суммой движений туловища, плеча и руки.

Данное обстоятельство позволяет выполнять удары правой рукой с большой силой и скоростью.

Для выявления влияния данной системы упражнений на формирование быстроты одиночных движений мы регистрировали максимальное количество ударов, которые наносил обеими руками попеременно по боксерской лапе за 15 сек со средней дистанции.

Анализ результатов педагогического исследования и выводы

Контрольное тестирование боксеров-юношей мы проводили на двух этапах: в начале подготовительного периода и в конце подготовительного периода.

Приведем среднегрупповые результаты данного тестирования:

Как видим из приведенных выше данных, количество ударов за 15 сек. попеременно обеими руками в процессе подготовительного периода достоверно увеличилось с 65 до 74 ударов за 15 сек по средним данным группы.

## Выводы

Результаты проведенного исследования позволяют нам сделать следующие **выводы**:

Систематическое применение в занятиях упражнений с отягощениями в движениях, сходных по структуре с ударами боксера, с последующим выполнением их без отягощения способствует развитию быстроты ударов.

Использование отягощений с целью развития быстроты одиночных ударов оказывает положительное влияние и на развитие быстроты серийных ударов.

Вес используемых отягощений при имитации ударов не должен изменять структуру ударных движений.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. В вопросе о природе этого качества среди специалистов нет единства взглядов. Одни высказывают мысль, что физиологической основой быстроты является лабильность нервно-мышечного аппарата. Другие полагают, что важную роль в проявлении быстроты играет подвижность нервных процессов. Многочисленными исследованиями доказано, что быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Основные формы проявления быстроты человека - время двигательной реакции, время максимально быстрого выполнения одиночного движения, время выполнения движения с максимальной частотой, время выполнения целостного двигательного акта. Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бег, плавание и др.), а не элементарные формы проявления быстроты, хотя скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека.

Быстрота движения в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости спортсмена.

Встречаются утверждения, что быстрота - качество врожденное, что нельзя, например, стать бегуном на короткие дистанции, если нет соответствующих природных данных. Однако практика подтверждает, что в процессе систематической многолетней тренировки спортсменов может развиться качество быстроты в очень большой мере.

Способность быстро выполнять движения ациклические и циклические, взрывные ускорения в них - одно из самых важнейших качеств спортсмена такого, например, как боксер.

Успех боксера в соревновательном бою определяет прежде всего уровень развития скоростных показателей. Важнейшим видом быстроты боксера является так называемая быстрота переключения, которая и

обеспечивает успешность быстро меняющихся, разнонаправленных внезапных действий боксера.

Воспитание быстроты „«движений, повышение скорости выполнения целостных двигательных актов тесно связаны с повышением функциональных возможностей организма спортсмена, обуславливающих скоростные характеристики в различных формах двигательной деятельности. В методике воспитания быстроты существует два направления: целостное воспитание быстроты в определенном движении и аналитическое совершенствование отдельных факторов, обуславливающих максимальную скорость движения.

Наиболее успешно быстрота развивается в 10-12-летнем возрасте. Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, поэтому эти качества развиваются параллельно. Как известно, чем меньше внешнее сопротивление движениям, тем они быстрее. Уменьшить вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя. Также невозможно уменьшить вес тела без вреда для здоровья. Но можно увеличить силу. Взросшая сила позволит спортсмену легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее выполнять движения.

Дозировка, последовательность и интенсивность упражнений должны регулироваться тренером исходя из общей и специальной подготовленности спортсменов, их способностей к освоению материала, этапа тренировки.

## Список использованных источников

1. Бокс: Метод, указания для студентов основных и спортивных учебных отделений [Текст] / Сост. М.О. Диленян.- К.: УМКВО, 1991.-52с.
2. Бутенко Б.И. Специальная подготовка боксера.- [Текст] / Б.И. Бутенко М.: Физкультура и спорт, 1967.-70с.
3. Гундсамба Содномдорж. Особенности тренировочного эффекта упражнений с различной степенью силового напряжения в базовой стадии спортивной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / Гундсамба Содномдорж. - М., 2001. - 26 с.
4. Дегтярев И.П. Управление предсоревновательной подготовкой и послесоревновательными состояниями в видах единоборств, имеющих деление на весовые категории: [Текст] / И.П. Дегтярев Автореф. докт. дис. М., 1987. - 52 с.
5. Джандаров Д.З. Интегральная подготовка юных боксеров. [Текст] / Д.З. Джандаров - Махачкала, 2002. - 72 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. [Текст] / М. Зациорский. М., Физкультура и спорт, 1966. - 199с.
7. Иванов И.Й. Уроки бокса: Методическое пособие.- [Текст] / И.И. Иванов М.: Воениздат, 1970. - 126 с.
8. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. [Текст] / В.М. Клевенко М. Издательство: «Книга по Требованию» 2012, 195 с.
9. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей. [Текст] / П.Ф. Лесгафт. СПб, 1912, - С. 261.
10. Лях В.И. Развивая координационные способности. [Текст] / В.И. Лях.
11. Лях. //Физическая культура в школе. //Педагогика. / 1989, № 4. - 14-19.
12. Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки к общей теории спорта [Текст] /Л.П. Матвеев //Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 5. - с. 5 - 8.
13. Мокеев Г.И. Тренировка юных боксеров в долговременных тренировочных циклах //Физическое воспитание учащихся и молодежи. - [Текст] / Г.И. Мокеев Улан-Удэ: Бур. пед. институт, 1991, С. 82-93.
14. Мокеев Г.И., Никифоров Ю.Б., Овакян М.А. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки [Текст] / Г.И. Мокеев, Ю.Б. Никифоров, М. А. Овакян //Бокс. - М.: Физкультура и спорт, 1982, - С. 70-72.
15. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Тренировка юных боксеров в долговременных тренировочных циклах [Текст] / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев //Физическое воспитание учащихся и молодежи. - Улан-Удэ: Бурятский педагогический институт, 1991, с. 87-90.
16. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г., Черняк А.В. По пути оптимизации предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров [Текст] / Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, А.В. Черняк //Теория и практика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988, № 7, с. 33-34.



17. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. [Текст] / Г.М. Морозов М. 1992. Физкультура и спорт. С. 16-22, 37-48.
18. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростносиловых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / О.С. Морозов - Смоленск, 2003. - 19 с.
19. Огуренков Е. Современный бокс. [Текст] / Е. Огуренков М.: Физкультура и спорт, 1986.-С. 136-140.
20. Пашинцев В.Г. Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара [Текст]: монография / В. Г. Пашинцев. - М. : Советский спорт, 2007. - 96
21. Серопегин И.М., Волков В.М., Синайский М.М. Физиология человека: учебник для техн. физ. культ. [Текст] / И.М. Серопегин, В.М. Волков, М.М. Синайский - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 287 с.
22. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность 1|ййического воспитания школьников: Книга для учителя. [Текст] /П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М.: Просвещение, 1988.-С.25-38.
23. Теория и практика многолетней подготовки боксеров: Учебно-методическое пособие [Текст] /Сост.: Г.И. Мокеев, В.А. Кузьмин, А.Г. Ширяев. - Красноярск: КГУ, 1992. - 65 с.
24. Топышев О.П., Джероян Г.О., Дегтярев И.П. Биомеханический анализ структуры прямого удара. [Текст] /О.П. Топышев, Г.О. Джероян, И.П. Дегтярев //Бокс. М. Физкультура и спорт, 1984. - С. 11-14.
25. Фарфель В.С. Физиологические особенности работ различной мощности [Текст] /В.С. Фарфель //Исследования по физиологии выносливости. - М.: Физкультура и спорт, 1949, т. 7, вып. 3. С. 237.
26. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка [Текст] / В.И. Филимонов. (Монография).- М.: Инсан, 2000.- 432с.
27. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст] /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр Академия, 2004, - С.130-135.