

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Чеботарева Николая Сергеевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

1. Общая характеристика работы

Бокс – мужественный и увлекательный вид спорта, представляющий собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи.

Процесс тренировки боксера подчинен основным задачам системы физического воспитания: способствовать укреплению здоровья и гармоническому развитию организма, формированию необходимых двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена.

В данной дипломной работе мы рассматриваем *проблему* развития физического качества «сила», и исследуем особенности его развития у юношей, занимающихся боксом.

Тема исследования – «Силовая подготовка боксеров старшего школьного возраста».

Цель исследования – проверить на практике эффективность проводимой работы по силовой подготовке юных боксеров.

Объект исследования – процесс воспитания силовых качеств у юношей в условиях учебно-тренировочных занятий.

Предмет исследования – формирование силовых качеств у занимающихся боксом.

Гипотеза исследования основывается на наблюдениях за учебно-тренировочным процессом и заключается в следующем:

- силовая подготовка играет важнейшую роль в обеспечении всестороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы;
- общая силовая подготовка создает предпосылки к эффективным проявлениям силы и других физических качеств спортсмена в избранном виде спорта;

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

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

2. Методика работы с юными боксерами

Опыт российских преподавателей бокса в учебно-тренировочной работе с юными боксерами показал, что эта работа может начинаться с 13-летнего возраста, когда мальчик достаточно физически и интеллектуально развит, подготовлен к волевым и физическим усилиям и может воспринимать и усваивать сложную спортивную технику.

С этого возраста начинается период полового созревания подростка, характеризующийся бурным ростом тела и значительными функциональными

сдвигами и изменениями, происходящими в развитии организма. Занимающиеся боксом подростки и юноши подразделяются на три возрастные группы:

подростки – 13-14 лет;

младшие юноши – 15-16 лет

старшие юноши – 17-18 лет.

Соревнования подростков не разрешаются; спортивная классификация охватывает лишь две старшие возрастные группы – юношей.

Это возрастное разграничение важно не только для соревнований, но и для всего учебно-тренировочного процесса. Способность воспринимать и воспроизводить изучаемый материал у различных возрастных групп не одинакова; также неодинаковы и их возможности в отношении силы, быстроты, ловкости, выносливости. К.В. Градополов при работе с юными боксерами не советует стремиться к быстрому достижению высоких спортивных результатов. Воспитание будущего мастера спорта, начинающееся с юного возраста, должно быть последовательным и систематичным. Автор указывал, что к подростку нельзя относиться как к взрослому в миниатюре, и особенность методики занятий с ним не исчерпывает только уменьшением физической нагрузки на организм.

Преподаватель бокса, сообразуясь с изменениями в организме юного боксера в период его роста, должен соответственно строить и методику своей педагогической работы. Необходимо внимательно относиться к еще несформированному организму и направить все усилия на правильное физическое развитие и постепенное подведение к спортивному совершенствованию подростка и юноши.

В этой длительной, систематической работе необходимо вооружить юных боксеров широким кругом знаний и навыков в боксе, обеспечить их гармоническое развитие, воспитать морально-волевые качества с тем, чтобы к 18 годам занимающиеся стали всесторонне подготовленными бойцами.

Все новое юноша стремится усваивать сознательно, требуя доказательств тому, в чем он сомневается, ищет обоснования вставшим перед ним вопросам.

На первом месте в мотивах его поведения и поступков находится чувство долга и ответственности. Юноша сознательно стремится доводить до конца начатое им дело, даже если оно эмоционально его не очень захватывает. Он придает решающее значение мотивам общественной значимости.

Все это говорит о том, что методические приемы занятий по боксу с юношами могут быть значительно приближены к методическим приемам работы со взрослыми. Юноша способен в полной мере сознательно воспринимать изучаемый материал.

В занятиях с юношескими группами нет причин искусственно замедлять процесс обучения, отдалять момент полного овладения боксерским мастерством. Опыт показал, что юноши отлично и в полном объеме овладевают техникой бокса, умело обобщают и сознательно используют элементы техники в вольном бою.

При условии формирования прочных технических навыков у юноши могут не уступать в техническом мастерстве взрослым боксерам, а подчас и превосходить их.

Подготовка юных боксеров имеет особый характер, основными чертами которого должны быть: четкость и чистота боевых движений, разнообразие технических навыков, базирующихся на ловкости движений, искусной защите, рациональных тактических приемах.

К участию в соревнованиях следует допускать только хорошо физически развитых, здоровых юношей. При несоответствии веса нормальному физическому развитию тренировка к соревнованиям и участие в них противопоказаны.

Теоретический раздел обучения имеет своей целью познакомить юных спортсменов с правилами соревнований, дать необходимые знания о спортивной технике и тактике боя, о гигиенических условиях тренировки и ее методике, а также познакомить их с историей отечественного бокса и с опытом мирового бокса.

Таким образом, для формирования и совершенствования спортивного мастерства юных боксеров необходимо, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса были сформированы всесторонние технико-тактические навыки и обеспечено соответствующее физическое развитие.

3. Особенности методики развития силы у боксеров

Силовыми движениями боксера в бою на ринге являются только удары. Остальные же боевые движения выполняются с минимальными усилиями, не требующими большого мышечного напряжения. Поэтому одна из основных задач тренера – развить способность соизмерять мышечные усилия в боевых действиях. Правильно усвоенные боксером движения требуют минимальной затраты мышечной энергии.

Как указывает Малазона И. Г., сила ударов, используемых в бою, зависит от тактических целей, и поэтому удары наносятся с различными усилиями. Например, все защитные движения боксера проводятся им без больших усилий. Умение соизмерять силу ударов требует также высоко развитых двигательных ощущений.

Боксер должен уметь в ходе боя экономно расходовать мышечную энергию, сохраняя ее на протяжении всего боя.

Для общей физической подготовки Романенко М.И., рекомендует использовать упражнения из других видов спорта, наиболее соответствующие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. При выборе упражнений автор предупреждает о том, что некоторые виды физических упражнений, одновременно могут и положительно воздействовать на общую подготовку боксера, но отрицательно сказываться на формировании необходимых навыков и воспитание специальных качеств. Такими, например, могут быть упражнения из фехтования: сложные двигательные реакции, присущие фехтовальщику необходимы и боксеру, но

прямая спина, развернутые стопы, сильно согнутые в коленях ноги и ограниченность направлений передвижения не способствуют, и даже вредят развитию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы, присущие тяжелоатлету, могут развивать силу верхних конечностей и одновременно с этим мешать отработке быстроты нанесения ударов и т. д.

Поэтому специалисты советуют выбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию специфических функций организма нужных боксеру, положительно влияющих на формирование необходимых умений и навыков.

Боксер должен обладать достаточно высоким уровнем развития силы.

Развитию этого и других физических качеств, по мнению Ю. А. Шулики, и А. А. Лаврова способствуют следующие *общеразвивающие* упражнения:

1. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами т. д.
2. Различные виды бега: обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад и т. д.
3. Различные 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.
4. Прыжки во время бега, доставая различные висающие предметы (снаряды, канаты) и метки на стене.
5. Впрыгивание на гимнастические снаряды с небольшого разбега (4-6 шагов) или переход на прыжок из боксерского передвижения.
6. Прыжки с отягощениями: например, с гирей, грифом штанги, блинами.
7. Поднимание и опускание прямой или согнутой ноги вперед, назад, в стороны.
8. Взмахи и круговые движения ногами, сгибание и разгибание ног.
9. Полуприседы и приседы (пружинящие, простые) на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощениями и без отягощений.
10. 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).
11. Поднимание туловища в положении лежа на спине при закрепленных ногах. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.
12. Наклоны и поднимания, повороты, вращения головы стоя, сидя, при ходьбе, без сопротивления, оказывая сопротивление движению головы руками.

13. Сгибание и разгибание кисти, круговые движения кистями при передвижении и на месте, из различных исходных положений (руки вперед, вниз, в стороны, вверх).
14. 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).
15. 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.
17. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа) в переталкивании, перетягивании за черту и т. д.

А. В. Н. Черемисинов, В. А. Киселев считают неотъемлемой частью подготовки боксеров спортивные и подвижные игры. Такие игры, как гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты на быстроту и ловкость, по характеру действий, быстроте и выносливости особенно во многом сходны с боксом, где также типичны быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника. Кроме того М.И. Романенко обращает внимание на то, что разнообразные естественные движения, в большинстве случаев проводимые на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха. В зависимости от того, с какой интенсивностью проводятся игры в организме увеличивается потребление тканями кислорода (примерно в восемь раз по сравнению с состоянием покоя). Большие изменения происходят и в двигательном аппарате: укрепляются мышцы, повышается их сила и эластичность, суставы становятся более подвижными.

В подготовке боксеров также применяются и другие виды единоборств, для которых характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания, иногда и длительные усилия. В частности, борьба. Ценность данного вида упражнений заключается в том, что они увеличивают быстроту движений, а также развивают силу мышц пояса верхних конечностей, у спортсмена укрепляются суставы, движения становятся эластичными. Также во время борьбы воспитываются положительные психологические качества, необходимые единоборцу. Борьба в стойке соответствует действиям боксера в ближнем бою, где ведется борьба за устойчивость, за выгодное положение рук и головы, нырки, уклоны назад и в стороны при попытке партнера схватить за шею и т. п.. Этот вид упражнений рекомендуется включать в начале занятий, например, во время разминки или в конце, в зависимости от направленности урока.

В качестве средства для активного отдыха используется гребля. Как правило, она применяется в переходном периоде или в начале

подготовительного. Гребля оказывает позитивное влияние на силу и гибкость мышц верхних и нижних конечностей и туловища. Однако по характеру движений она не похожа на боксерские движения, поэтому включать ее в учебно-тренировочный процесс следует с осторожностью.

Высокий уровень развития физической силы позволяет боксеру затрачивать меньше усилий в боевых действиях и наносить удары с большей эффективностью. Поэтому в учебно-тренировочные занятия обязательно включаются *гимнастические упражнения, как без снарядов, так и со снарядами или на гимнастических снарядах*, направленные на общее укрепление мышц боксера.

Для мышц рук и плечевого пояса

1. В упоре лежа:

- а) сгибать и разгибать руки;
- б) попеременно сгибать каждую руку;
- в) те же упражнения при опоре пальцами.

2. В упоре лежа с приподнятым тазом – медленно сгибать руки, опуская таз и подавая туловище вперед. Движение вверх производится в обратном направлении.

3. Стоя, ноги врозь на ширину шага или при ходьбе по кругу, руки в стороны:

- а) делать мелкие пружинящие движения руками в передне-заднем направлении;
- б) делать мелкие пружинящие движения руками в направлении вверх-вниз;
- в) делать мелкие круговые движения руками;
- г) резко сводить руки вперед и медленно разводить их в стороны.

4. При ходьбе широким шагом энергично взмахивать выпрямленными руками в направлении вверх-вниз (при шаге правой ногой – мах левой рукой вверх, правой – вниз; при шаге левой – наоборот).

Для мышц шеи

5. Стоя на борцовском мосту, покачиваться из стороны в сторону.

Для мышц живота

Стоя, ноги врозь на ширину шага, руки вытянуты в стороны – энергично поворачивать туловище вправо и влево.

При ходьбе широким шагом – попеременно поворачивать туловище с вытянутыми в стороны руками. Поворот туловища делается в сторону вышагивающей ноги.

Сидя, широко расставив ноги врозь, – попеременно доставать каждой ладонью ступню разноименной ноги с поворотом туловища.

Лежа на спине, вытянув руки вдоль тела или соединив их под затылком «в замок»:

- а) сгибать и разгибать ноги в коленных суставах;
- б) делать быстрые круговые движения ногами, напоминающие движения велосипедиста;

- в) приподняв выпрямленные ноги от пола, сводить и разводить их в стороны;
- г) поднимать, разводить и сводить ноги круговыми движениями;
- д) поднимать выпрямленные ноги вверх (коснуться пола ногами за головой);
- е) поднимать туловище вверх и наклонять вперед. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

10. Лежа на спине, руки в стороны (упираясь ладонями о пол), ноги приподняты до вертикального положения – опускать и приподнимать ноги из стороны в сторону.

11. Лежа на спине, руки вытянуты за головой – садиться с маховым движением рук вперед и наклоняться вперед, доставая ладони ступни. Ноги при этом выпрямлены и соединены вместе.

Для мышц спины

12. Лежа на животе с вытянутыми вперед руками – прогибаться назад с пружинящими движениями рук и ног.

Для мышц ног

13. Стоя, руки на поясе – приседать на носках.

14. Стоя на одной ноге – приседать, поднимая руки и свободную ногу вперед.

15. Стоя, ноги расставлены на ширине плеч – приседать, не отрывая пяток от пола и вытягивая руки вперед.

Упражнения с гимнастическими снарядами и на снарядах

Упражнения с набивным мячом

Упражнения в бросках, толчках и ловле набивного мяча используются в тренировке боксера для развития силы, ловкости и точности движений. Они, по мнению В.В. Воропаева и В.А. Санникова развивают у занимающихся умение мгновенно переходить от напряжения к расслаблению (при бросках) и, наоборот, от расслабления к напряжению (при ловле мяча), что очень важно для боксера при ведении боя. Упражнения с мячом можно выполнять как с партнером, так и самостоятельно из самых разнообразных исходных положений. Точность при ловле мяча так же важна, как и при броске.

Упражнения без партнера, стоя

1. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его.
2. Подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить его другой.
3. Подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его за спиной руками снизу.
4. Бросать мяч ногами в стену (на расстоянии 3 метров от нее), зажав его между стоп. Оттолкнувшись обеими ногами от пола, сделать в воздухе рывок и бросить мяч. Стараться, чтобы мяч коснулся стены возможно выше.

Упражнения с партнером

Стоя лицом к партнеру:

5. Толкать мяч двумя руками от груди.
6. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища. Свободная рука при этом поддерживает мяч.
7. Бросать мяч сбоку двумя руками.
8. Бросать мяч сбоку одной рукой с поворотом туловища. Свободная рука при этом поддерживает мяч.
9. Бросать мяч двумя руками сверху – из-за головы.
10. Бросать мяч двумя руками сверху из-за спины, наклоня туловище вперед. Мяч для броска держится за спиной двумя руками снизу.
11. Бросать мяч ногами, зажав его между стоп.
12. Бросать мяч снизу выпрямленными руками. При этом упражнении ноги расставляются на ширину широкого шага.

Стоя спиной к партнеру:

13. Бросать мяч через голову двумя руками, наклоня туловище назад.
14. Бросать мяч назад между ног двумя руками, наклоня туловище вперед.
15. Бросать мяч назад сбоку с поворотом туловища.

Сидя лицом к партнеру:

16. Толкать мяч двумя руками от груди.
17. Толкать мяч одной рукой с поворотом туловища. Свободная рука поддерживает мяч.
18. Бросать мяч двумя руками сбоку с поворотом туловища
19. Бросать мяч одной рукой сбоку с поворотом туловища. Свободная рука поддерживает мяч.
20. Бросать мяч двумя руками сверху из-за головы.

Сидя спиной к партнеру:

21. Бросать мяч двумя руками через голову.
22. Бросать мяч назад двумя руками сбоку с поворотом туловища.

Немаловажную роль в физической подготовке боксеров играют упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами). Однако, как показывает практика, для эффективного развития силовой выносливости и быстроты возможны упражнения лишь с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц. Эти упражнения необходимо применять в сочетании с упражнениями без отягощений, например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений. По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть от упражнений без отягощений.

Упражнения с отягощениями применяются на всех этапах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности.

Для развития силовой и скоростной выносливости у боксеров применяются специально-подготовительные упражнения с небольшими гантелями. С гантелями проводится бой с тенью, отрабатываются защитные действия, а также ряд упражнений — в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей. После 2-3 мин активных действий с гантелями, следует 3-5 мин выполнять те же упражнения без гантелей. В таком виде упражнение можно

повторить два-три раза. Обычно такие упражнения проводятся во время утренней гимнастики и в специально отведенное время для общей физической подготовки в переходном и даже подготовительном периодах.

Для пропорционального развития тех групп мышц, которые выполняют основную работу в различного рода боксерских ударах, а также увеличения силы рук и плечевого пояса используются упражнения с гантелями. Упражнения с гантелями особенно рекомендуются молодым боксерам с незначительно развитой мускулатурой плечевого пояса и рук. Упражнения дозируются в каждом индивидуальном случае в зависимости от веса гантели, общей развитости и возраста ученика. Вес гантели 2-5 кг.

1. Руки опущены вниз, ладони обращены вперед:
 - а) Одновременно сгибать руки в локтевых суставах;
 - б) попеременно сгибать руки в локтевых суставах.
2. Руки опущены вниз, ладони обращены назад:
 - а) одновременно поднимать руки вверх перед собой до вертикального положения;
 - б) попеременно поднимать руки вверх перед собой до вертикального положения;
 - в) быстро вращать гантели по вертикальной оси.
3. Руки опущены вниз, ладони обращены внутрь.-
 - а) одновременно поднимать руки через стороны вверх до вертикального положения;
 - б) попеременно поднимать руки через стороны вверх до вертикального положения;
 - в) одновременно двигать вытянутыми руками в передне-заднем направлении;
 - г) попеременно двигать вытянутыми руками в передне-заднем направлении.
4. Руки вытянуты в стороны, ладони обращены вперед:
 - а) резко сводить руки перед собой до горизонтального положения;
 - б) поднимать руки вверх до вертикального положения;
 - в) делать мелкие круговые движения руками;
 - г) делать мелкие движения вверх-вниз;
 - д) делать мелкие движения вперед-назад.
5. Руки вытянуты перед собой:
 - а) резко разводить руки в стороны до горизонтального положения;
 - б) поднимать руки вверх до вертикального положения;
 - в) одновременно двигать обеими руками в правую и левую стороны;
6. Руки опущены и согнуты в локтях:
 - а) одновременно выбрасывать руки вверх;
 - б) попеременно выбрасывать руки вверх.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой также применяют для развития силы и скорости сокращения мышц, участвующих в нанесении

ударов, т. е. скоростно-силовые качества боксеров. Движения могут быть чисто маховыми или ударными, например, утяжеленной палкой бьют по предмету, который несколько амортизирует удар (например, по автомобильной крышке). Удары этими предметами можно наносить сбоку, сверху и снизу, держа их одной или обеими руками.

В.В. Воропаев и В.А. Санников показывают, что радиусы кругов, совершаемых рукой с булавой, разделяются на малые, средние и большие. При движениях по малому кругу вращение происходит в лучезапястных суставах, *по* среднему — в локтевом и плечевом суставах одновременно, по большому кругу – в плечевом суставе.

Упражнения выполняют как с одной булавой, так и с двумя одновременно (по булаве в каждой руке). В таких упражнениях движения булавки производятся в различных направлениях и плоскостях, вследствие чего к работе привлекаются различные группы мышц рук и плечевого пояса.

В тренировочном процессе боксеров используются также различные упражнения на *блочных установках и с эспандером*. Данные упражнения являются типичными снарядами для развития силы мышц во многих видах спорта. Но часто использовать их можно с осторожностью, так как они закрепощают мышцы, движения становятся скованными. Поэтому после комплекса упражнений на блоках, с резинами или эспандером М.И. Романенко рекомендует выполнять упражнения на скорость с большими амплитудами без напряжений (со скакалкой, имитация ударов на расслабление мышц и др.).

Упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой в тренировке боксера помогают выработать выносливость и силу мышц ног.

Наиболее употребительны следующие упражнения:

1. один прыжок при одном обороте скакалки;
2. два прыжка при одном обороте скакалки;

В обоих случаях нужно вращать скакалку из-за спины вперед через голову.

Упражнения проводятся в быстром темпе – до 120 оборотов скакалки в минуту; длительность упражнения – 3-5 минут. Упражнения со скакалкой необходимо постоянно разнообразить.

Перекладина

Упражнение для развития силы рук и плечевого пояса на перекладине – подтягивания.

Канат, шест

Упражнения, помогающие развить силу рук и плечевого пояса, а также овладеть навыками лазания на канате и шесте – лазание с помощью рук и ног в 2 и 3 темпа; лазание без помощи ног.

Отлично укрепляют мышцы боксера, главным образом мышцы плечевого пояса, все виды легкоатлетических метаний (особенно метание диска, толкание ядра), движения которых сходны с движениями ударов

боксера. При метаниях в работе участвуют те же группы мышц, что и при боксерских ударах. Метания развивают силу, быстроту и резкость.

Борьба, упражнения со штангой, с тренажерами и различными гимнастическими снарядами также могут быть отлично использованы для развития физической силы боксера.

Специальные упражнения с боксерским подвесным мешком и с насыпной грушей предназначены, в основном, для развития силы ударов и умения наносить их в слитном сочетании. Эти упражнения способствуют совершенствованию техники всех известных боксерских ударов, как одиночных, так и ударов сериями.

Упражнения в ударах по мешку приучают боксера рационально прилагать мышечные усилия и рассчитывать длину, силу и резкость своих ударов, особенно ударов сериями.

Упражнения с мешком, как указывает М.И. Романенко, вырабатывают у боксера 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 является также хорошим тренажером для развития силовой и скоростной выносливости, а стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. На занятиях с боксерами используются мешки различной формы, так продолговатый мешок небольшого диаметра хорошо использовать для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки используют для отработки ударов прямых и снизу. Обычно в залах встречаются универсальные подвижные мешки, на которых боксер отрабатывает навыки нанесения ударов при поступательном движении вперед и назад, одновременно развивая чувство дистанции. М.И. Романенко рекомендует упражнение на универсальном мешке начинать с одиночных ударов, затем совершить два последовательных удара в разном сочетании и, наконец, провести серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, боксер может отработать удары в движении вперед и по кругу. По такому мешку наносятся прямые, боковые удары и снизу, длительные и короткие и при боковом, и при фронтальном положении боксера.

Наряду с упражнениями с мешками в тренировке боксера эффективными считаются *упражнения с грушей* (насыпной и наполненной водой, а также с пневматической). Характер применяемых упражнений с насыпными грушами схож с работой на мешках. В спортивной практике используются груши с различными наполнителями. Так, например, груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений. Они используются для нанесения более сильных одиночных, двойных и серии ударов. Груша, наполненная водой, также достаточно тяжела и подвижна и хорошо амортизирует удар, и развивают чувство дистанции.

Из-за разной наполняемости снаряд имеет различную массу и жесткость, что дает боксеру возможность изменять свои действия, находить нужную дистанцию и развивать силу и точность удара. В специализированном помещении обычно подвешиваются все три типа груш вблизи друг от друга, что дает возможность боксеру в течение одного раунда поупражняться в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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 такой груше направлены на развитие скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения на пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения рук вперед и назад для нанесения удара. Сначала рекомендуется обучить спортсмена прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Удар по груше необходимо успеть нанести после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, можно переходить к обучению ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. Таким образом осваивается техника нанесения 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. Научившись выполнять данные упражнения в различном ритме, боксер может отрабатывать удары, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

Еще одним типичным упражнением боксера являются упражнения с *настенной подушкой*. Чаще всего данные упражнения используются в занятиях с группой начинающих боксеров, так как на этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары с места и с шагом вперед. Неподвижность и плоская поверхность снаряда делают возможным расчет длины ударов.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол) так же относятся к обязательным для боксера упражнениям. 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. Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой то одной рукой, то попеременно. Амплитуда движения мяча способствует развитию у боксера чувства дистанции, точности и быстроты и силы нанесения удара, ориентировке и координации, а также для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны. По мячу можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

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

Таким образом, упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства юных боксеров.

4. Структура работы

Дипломная работа Чеботарева Николая Сергеевича «Силовая подготовка боксеров старшего школьного возраста» раскрывает проблему развития физического качества «сила», и исследует особенности его развития у юношей, занимающихся боксом.

В первой главе данной дипломной работы автор дает характеристику физического качества «сила», рассматривает задачи, методы и средства формирования силы у юных боксеров с учетом возрастных особенностей развития их организма.

Во второй главе описывает организацию педагогического исследования, дает анализ результатов педагогического исследования и вывод, приводит методические указания для занятий по развитию силовых качеств у юношей.

Анализ результатов контрольного тестирования уровня развития силовых качеств юных боксеров позволяет сделать следующий вывод: разнообразные общеразвивающие и специальные физические упражнения, используемые в процессе тренировки юных боксеров, способствуют эффективному развитию физического качества «сила».

Работа оформлена в соответствии с требованиями и заслуживает возможности присуждения квалификации «Бакалавр» 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»

5. Экспериментальная часть

Цель исследования – проверить на практике эффективность проводимой работы по силовой подготовке юных боксеров.

Гипотеза исследования основывается на наблюдениях за учебно-тренировочным процессом и заключается в следующем:

- силовая подготовка играет важнейшую роль в обеспечении всестороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы;
- общая силовая подготовка создает предпосылки к эффективным проявлениям силы и других физических качеств спортсмена в избранном виде спорта;

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

- Аналитический обзор литературы;
- Контрольное тестирование;
- Математическая обработка данных;

- Сравнительный анализ полученных данных.

В соответствии с целью настоящей дипломной работы уровень развития силовых качеств у юных боксеров 17 лет мы исследовали с помощью следующих контрольных упражнений-тестов:

1. Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз);
2. Подъем переворотом в упор из виса (кол-во раз);
3. Угол в упоре на брусьях (сек.);
4. Становая сила (кг).

В исследуемую группу вошли спортсмены, занимающиеся боксом в течение 3-4 лет. Полученные результаты мы сравнили с оптимально-минимальным уровнем физической подготовленности юношей XI класса, отвечающим требованиям временного государственного образовательного стандарта, рекомендованного Министерством образования Российской Федерации 2005 года. Для определения уровня физической подготовленности учащихся программой физического воспитания предусмотрены специальные научно обоснованные тесты, наиболее объективно отражающие степень развития у них основных физических качеств и функциональных возможностей в сочетании с состоянием их физического развития.

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка		
		5	4	3
1	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз);	16	14	12
2	Подъем переворотом в упор из виса (кол-во раз);	8	6	4
3	Угол в упоре на брусьях (сек.);	14	10	6
4	Становая сила (кг);	145	135	125

Приведем средние результаты, показанные юными боксерами в ходе контрольного тестирования:

Контрольные упражнения	Средний показатель
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз);	20,5
Подъем переворотом в упор из виса (кол-во раз);	10,5

Угол в упоре на брусьях (сек.);	18,25
Становая сила (кг);	165,5

Как видно из представленных диаграмм и таблицы средние показатели во всех силовых упражнениях-тестах довольно существенно превосходят нормативы физической подготовленности учащихся, предусмотренные программой физического воспитания.

6. Заключение

В настоящей дипломной работе мы исследовали проблему развития физического качества «сила» у юношей, занимающихся боксом.

В ходе исследования мы исследовали учебно-методическую литературу по заявленной теме, посредством контрольного тестирования проверили на практике эффективность проводимой работы по силовой подготовке с юными боксерами.

Контрольное тестирование и анализ его результатов подтвердили выдвинутую нами гипотезу исследования, которая заключается в следующем:

- силовая подготовка играет важнейшую роль в обеспечении всестороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы;
- общая силовая подготовка создает предпосылки к эффективным проявлениям силы и других физических качеств спортсмена в избранном виде спорта.

Анализ результатов контрольного тестирования уровня развития силовых качеств юных боксеров позволил нам констатировать, что разнообразные общеразвивающие и специальные физические упражнения, используемые в процессе тренировки юных боксеров, способствуют эффективному развитию физического качества «сила».