

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

« Развитие силовых способностей необходимых для формирования  
нокаутующего удара боксёров на начальном этапе подготовки»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Устраханова Шамиля Руслановича

Научный руководитель  
доцент,  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

**Зав. кафедрой,**  
доцент,  
кандидат философских наук

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

## Введение

**Актуальность.** Иметь хорошо поставленный нокаутирующий удар – мечта каждого спортсмена, занимающегося боксом. К сожалению, далеко не все из них обладают этим грозным атакующим оружием, да и не всякий тренер владеет арсеналом соответствующих тренировочных средств. Проводимые нами исследования в спортивной школе бокса показали, что очень мало ребят, способных нанести нокаутирующий удар сопернику. Для установления этой причины нам пришлось провести ряд исследований. Причиной же оказался сам тренировочный процесс этой школы, который имел технико-тактическую направленность и никаким образом не отражал в себе силовую подготовку, необходимую для формирования нокаутирующего удара.

**Целью исследования** – разработка и показ эффективности программы по формированию нокаутирующего удара боксеров на начальном этапе подготовки.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс боксёров

**Предметом исследования** – развитие силовых способностей, необходимых для формирования нокаутирующего удара боксеров на начальном этапе подготовки.

### **Задачи:**

1. Изучить теоретические аспекты построения тренировочного процесса боксеров на начальном этапе подготовки.
2. Выявить особенности оптимизации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки.
3. Разработать и апробировать программу для формирования нокаутирующего удара для боксёров на начальном этапе подготовки.

**Гипотеза** состоит в предположении о том, что систематические занятия боксом с применением специально подобранных комплексов упражнений, направленных на развитие силы групп мышц, необходимых для

удара, могут способствовать формированию «нокаутующего» удара.

**Методы исследования:**

- анализ и систематизация литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- анализ дневников самоконтроля;
- тестирование;
- педагогический эксперимент.

**Методологическая основа.** Труды ведущих специалистов в области теории методике физического воспитания (Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б.) в области физиологии физического воспитания и спорта (Чупров Э.А.), психологии (Худадов Н.А., Родионов А.В.) и др.

## Основное содержание работы

Бокс предъявляет чрезвычайно высокие требования к самым разным физическим и психическим качествам человека. Боксер должен быть быстр, вынослив, внимателен, должен обладать хорошей реакцией и высокой двигательной координацией, владеть развитым чувством дистанции и быстро перерабатывать информацию, мгновенно принимать решения и т. д.

Занятия боксом способствуют всестороннему физическому развитию человека, воспитывают в нем волю, бесстрашие, решительность и благородство. Высокий и маленький, мощный и слабосильный – любой может заниматься этим видом спорта и добиться неплохих результатов.

Тактика и техника бокса – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей. необходимо учитывать особенности противника и конкретную ситуацию в схватке и соревнованиях. Тактика наряду с техникой является основой спортивного мастерства борца.

Весь учебно-методический процесс занятий боксом состоит из регулярных плановых занятий – тренировок, проводимых с определенной периодичностью, заданной длительностью и, как правило, с постепенно возрастающей нагрузкой и сложностью.

В спортивных секциях тренировки проводятся обычно три раза в неделю по полтора-два часа. Такой режим занятий наиболее подходит для любителей и начинающих спортсменов.

Тренировка боксера состоит из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть, или разминка, присутствует в каждой тренировке. Каким бы видом спорта или единоборства вы ни занимались, начинать каждое свое занятие всегда следует с подготовительной части.

Главная задача подготовительной части – настроить организм спортсмена на предстоящие нагрузки путем выполнения несложных общеразвивающих физических упражнений.

Такая подготовка необходима во избежание травм и для достижения

более высоких показателей в процессе тренировок. Продолжительность подготовительной части примерно 20 - 30 минут. В эту часть в обязательном порядке должны входить: бег, упражнения для плечевого пояса, спины, живота, махи, вращения, рывковые движения.

Основная часть представляет собой плановое изучение материала с постепенно возрастающим объемом, нагрузкой и сложностью, имеющее своей целью освоение знаний, а главное - способность их применения с использованием функциональных возможностей своего организма. Продолжительность основной части составляет обычно 60 - 80 минут.

Заключительная часть способствует постепенному выводу организма из режима нагрузки.

В большинстве случаев заключительная часть помимо этой задачи включает в себя выполнение общеразвивающихся физических упражнений, цель которых – повысить общую физическую подготовленность занимающихся, либо упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, способствующих повышению результатов при занятиях данным видом спорта. Тренируя новичков, в заключительную часть лучше всего включать упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса, прыжки со скалкой, упражнения с набивным мячом: метание мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх, снизу вверх, за голову назад вверх, толкание вперед-вверх на дальность каждой руки. Продолжительность одного раунда составляет 2 минуты.

## **Организация и методы экспериментального исследования**

Исследование проводилось (сентябрь-ноябрь) 2018 года в спортивной школе по боксу. В исследовании принимали участие юноши 14-16 лет в количестве 20 человек. В исследовании использовались следующие методы: наблюдение, беседа, анализ дневников самоконтроля, тестирование и эксперимент. Данный комплекс методов позволит с определённой долей вероятности получить общую картину об уровне подготовленности спортсменов, а так же решить следующие задачи:

1. С помощью анализа дневников самоконтроля определить уровень подготовленности спортсменов (утомляемость, желание работать на тренировках и т.д).

2. Провести беседы с тренером по боксу, с целью выявления успеваемости занимающихся, их активностью на тренировках, программу по которой он работает.

3. Проведение тестирования с целью раскрытия профессиональных навыков и умения по боксу ( в частности нанесения классических ударов).

4. Проведение эксперимента с целью подтверждения гипотезы.

Благодаря изучению дневников самоконтроля нам удалось установить, что почти все ребята имеют хорошую физическую форму, они быстро восстанавливаются, как самочувствие, так и настроение, до и после тренировок, очень хорошее. Из этого мы можем сделать вывод о правильности построения спортивных тренировок.. Проведя беседу с занимающимися, мы выяснили, что большинство из них не довольны своим ударом. По их мнению, в нём не хватает взрывной силы. Такая неудовлетворенность, из слов занимающихся, оставляет негативный отпечаток и отрицательно отражается в спарринге с более сильным противником. Как правило, причинами слабого удара являются ненатренированность основных групп мышц, принимающих участие в ударе и слабая техническая подготовка. Но как мы выяснили с техникой постановки удара у ребят всё в порядке. Из беседы с тренером мы выяснили,

что его методика направлена на скорость и технику удара, а не на его силу. С помощью наблюдения мы выяснили следующее: На тренировках, у ребят эффективно использующих упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, удар поставлен более сильный. Эти же ребята неоднократно в турнирах по боксу выигрывали бой нокаутом соперника. Однако следует отметить, что, что наиболее оперативную и достоверную информацию по выявлению ударных характеристик мы получали с помощью тестирования, включающего набор основных видов ударов в боксе. Измерения проводились с помощью измерительного прибора по силе – «Ринг»

Для ведения контроля за развитием силы «нокаутирующего» удара у спортсменов на тренировке, мы выбрали следующие контрольные нормативы:

1. Проба на определение силы - ударом «Джеб»
2. Проба на определение силы - ударом «Хук» ( правой левой рукой).
3. Проба на определение силы - ударом «Кросс»
4. Проба на определение силы - ударом «Апперкот»

Выполнения некоторых из выше указанных упражнений мы отобрали в виде слайдов в (Приложение 2)

Первое тестирование мы провели перед началом эксперимента. Тестирование проводилось для получения достоверной информации об уровне силы удара. В тестировании приняло участие 20 человек. Оно проходило в начале основной части тренировки после разминки.

В ходе анализа тестирования мы получили объективную информацию об ударных способностях ребят. Результаты тестирования мы зафиксировали в (табл. 1). С целью улучшения силы удара спортсменов и проверки нашей теории мы провести прямой эксперимент.

### **Программа занятий по развитию силовых способностей**

Для улучшения силы нокаутирующего удара юных боксеров, мы на каждой тренировке в течение в течение 3-х месяцев тренировали

спортсменов по следующей схеме:

1. Три раза в неделю (понедельник, среда и пятница) после 15-ти минутной разминки, выполнялись упражнения с настенной подушкой, по которой наносились «коронные» удары в течение 10 раундов. Темп выполнения ударов в беседа, анализ дневников самоконтроля один удар за 3 секунды. Всего за тренировку наносилось 500-600 ударов (за 1 раунд 50-60 ударов). Удары выполнялись с установкой максимально сильно. Отдых между раундами длился 1 минуту.

2. Во вторник, четверг и субботу проводилась тренировка со штангой, которая включала следующие чередующиеся комплексы:

### **Комплекс 1**

1) полуприседания (разножка) со штангой на плечах, вес штанги 70% от собственного веса спортсмена. Полуприседания с последующим выпрямлением ног и выходом на носки предлагалось выполнять спортсменам сериями (5 серий), по 20 повторений в каждой. Отдых между сериями был 1-2 минуты.

2) повороты туловища с грифом на плечах выполнялись сериями (5 серий), по 20 повторений в каждой серии. Вес грифа штанги был в пределах 15-20 кг. в зависимости от весовой категории спортсмена (15 кг. гриф использовали спортсмены до 71 кг., а свыше 71 кг - гриф весом 20 кг.). Отдых между сериями 1-2 минуты.

3) жим штанги лежа выполнялся по 5 серий. В каждой серии было число подъемов (до «отказа»). После разминки с легкими весами, спортсмены выполняли: 1-ю серию с 70% весом от максимального веса штанги поднятого боксером; 2-ю серию - с 75%; 3-ю серию - с 80%; 4-ю серию - с 85% и 5-ю серию - с 90% весом. Отдых между сериями 1-2 минуты. Продолжительность тренировки со штангой длилась 60-80 мин, пульс при этом находился в диапазоне от 140-160 уд/мин. Отдых между сериями заполнялся упражнениями на расслабление или имитацией ударов.



## **Комплекс № 2**

1) Полуприседания со штангой на плечах с последующим выпрямлением ног и выходом на носки.

2) Повороты туловища с грифом на плечах.

3) Толчки грифа от груди из фронтальной стойки.

## **Комплекс № 3**

1) Разножка со штангой на плечах.

2) Повороты туловища с руками, держащими вертикально стоящий гриф, один конец которого закреплен на полу.

3) Толчки вертикально стоящего грифа из боевой стойки левой и правой рукой.

## **Комплекс № 4**

1) Многоскоки со штангой на плечах.

2) Наклоны туловища вперед.

3) Жим штанги лежа.

Выполнение некоторых упражнений этих комплексов, мы отобразили в виде слайдов в (Приложении 2)

## **Результаты исследования**

По анализу полученных результатов мы видим, что у всех боксеров наблюдается большая амплитуда как в ударных, так и защитных движениях. Кроме этого, почти все боксеры, по своим субъективным оценкам, отмечают, что ударные движения после тренировки со штангой стали выполняться с большой мощностью, что можно проследить по показателям, к сожалению скорость движений существенно снизилась о чём свидетельствуют участники эксперимента. Их ударные движения стали более слитными и согласованными. Однако, многие боксеры остались недовольными в связи с приобретением новых ощущений, после использования в своей тренировке упражнений со штангой. Но эти ощущения носили временный характер и

прекращались через 15-18 дней после завершения тренировочной программы с отягощениями, о чём свидетельствуют наши беседы со спортсменами.

## **Заключение**

Мы рассмотрели теоретические аспекты построения тренировочного процесса боксеров на начальном этапе подготовки и пришли к выводу, что: Структура тренировочного процесса боксеров, делится на три основные части: подготовительная, в которой главная задача настроить организм на предстоящие нагрузки путем выполнения несложных общеразвивающих физических упражнений с целью предотвращения травм. Продолжительность 20 - 30 минут;

Основная, представляющая собой плавное изучение материала с постепенно возрастающим объемом, нагрузкой и сложностью, имеющее своей целью освоение знаний. Продолжительность этой части 60 - 80 минут; заключительная включающая в себя выполнение общеразвивающих физических упражнений, направленных на вывод организма из режима нагрузки. Продолжительность 4-6 минут.

Существуют следующие периоды подготовки спортсмена:

- Подготовительный период, в котором идёт активное использование ОФП (55 - 65%) и СФП (35 - 45%). Из всего времени, затраченного на ОФП (80 - 90%) отводится спортивным играм. Продолжительность 2 - 4 месяца;

- Соревновательный - характеризуется снижением объема нагрузок за счет общей подготовки, которая примерно в 1,5 раза может превышать специальную или равняться ей. Продолжительность 6-7 месяцев;

- Переходный его задача заключается в восстановлении физических и психических потенциалов организма боксера. Именно здесь создаются предпосылки к тому, чтобы боксеры начали следующий цикл тренировки на более высоком уровне подготовленности. Продолжительность 2-5 недель.

Благодаря анализу литературных источников мы выяснили, что для оптимизации тренировочного процесса на начальном этапе подготовки необходимо:

- увеличить продолжительность подготовительного периода до 3-4 месяца
- увеличить и объем нагрузок в общеподготовительном этапе, но не столько за счет общей физической подготовки, сколько за счет специальной.

В своей работе мы предположили о том, что систематические занятия боксом с применением специально подобранных комплексов упражнений, направленных на развитие силы групп мышц, необходимых для удара, могут способствовать формированию «нокаутирующего» удара.

Для решения поставленной проблемы, мы разработали и апробировали программу для формирования нокаутирующего удара, состоящую из комплексов в которых были тщательно подобраны физические упражнения, направленные на развитие силовых способностей. В итоге после обработки и анализа данных, полученных в ходе проведенного эксперимента, мы пришли к выводу о том, что наша программа может быть предложена в качестве тренировочной для формирования нокаутирующего удара.