

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ДЕВУШЕК-БОКСЁРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 52 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Арутюнян Дианы Романовны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
доктор педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры физической культуры и спорта \_\_\_\_\_ А.В. Тимушкин

заведующий кафедрой физической культуры  
и спорта, кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов

Балашов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** На сегодняшний день все больше людей отказываются от вредных привычек и отдают свое предпочтение ведению здорового образа жизни и правильному питанию. Для большей эффективности необходим целый комплекс методик и систематических упражнений. Именно поэтому возникает вопрос выбора определенного вида спорта. Наиболее продуктивным из всего разнообразия является бокс.

Преимущественно, этот вид спорта в большей мере подходит мужчинам, однако исторически так сложилось, что уже в 18 веке им начали заниматься профессионально и женщины. С тех пор бокс, как вид спорта, более не имеет конкретной половой принадлежности, а в середине 20-го века и вовсе стал легитимным.

Становление и эволюция женского бокса происходили совсем иначе, чем в других видах спорта, признаваемых женскими, поскольку базировалось на представлениях о половых различиях, о том, что разница в строении женского и мужского тел предусматривает разницу в женском и мужском спорте. В то же время женский бокс казался вызовом этой тенденции, являя в чистом виде торжество женской мускульной силы и агрессивности.

Бокс — контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Это практически жизненная философия и руководство к действию в прямом и переносном смысле: как защититься и атаковать, уклоняться и «нырять», уходя от противника. К тому же он гармонично развивает все тело. Комбинации из различных ударов следуют непрерывно одна за другой в течение минимум сорока минут и интенсивно нагружают мышцы ног, рук, спины и пресса. В результате невероятно повышается выносливость и тонус мышц.

**Цель:** показать особенности и разработать программу учебно-тренировочного процесса девушек, занимающихся боксом на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования:** тренировочный процесс в боксе.

**Предмет исследования:** тренировка девушек-боксеров на этапе начальной подготовки.

**Задачи:**

1. Определить анатомо-физиологические особенности девушек, занимающихся боксом;
2. Показать особенности тренировочного процесса девушек-боксеров;
3. Разработать программу тренировки девушек-боксеров на этапе начальной подготовки.

**Экспериментальная база исследования.**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Ртищево Саратовской области», с участием девушек 15 лет и 13 лет.

**Методы исследования:**

-теоретические: анализ педагогической литературы; изучение и анализ передового педагогического опыта;

-эмпирические: педагогическое тестирование; планирование экспериментального исследования и тренировочного процесса; педагогический эксперимент; анализ, обобщение и интерпретация полученных данных;

-методы математической обработки цифровой информации.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Тренировка в боксе»** осуществлен анализ проблемы подготовки боксёрш в современном боксе. Показаны анатомо-физиологические особенности женского организма, определяющие специфичность подхода к организации тренировочного процесса девушек. Определены средства и методы тренировки в боксе. Рассмотрены

особенности построения тренировочного процесса девушек в боксе, заключающиеся в правильно организованной воспитательной работе, учебно-тренировочной деятельности и участии в соревнованиях.

По физиологическим данным девушки взрослеют намного быстрее, чем юноши. К 15-16 годам женский организм в основном полностью сформирован. Женский скелет более легкий, эластичный, подвижный и с менее сильным связочным аппаратом. Но в отличие от женщин у мужчин выше плотность костей, скелетная мускулатура и мышечная сила. У женщин удельный вес мышечной массы меньше, жировой ткани больше.

Сумма максимальных силовых показателей основных мышечных групп (общая мышечная сила) достигает примерно 2/3 величины у мужчин. Причем скелетные мышцы женщин сокращаются медленнее, чем быстрые мышечные волокна.

Количество циркулирующей крови у женщин по сравнению с мужчинами меньше на 1,2 л. Физическая работоспособность женщины составляет не более 60-80% таковой у мужчин и зависит от возможностей их сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У женщин меньше объём сердца на 10-20% и его масса – на 50 г, чем у мужчин. Если при одинаковой по мощности нагрузке ритм сердца у них ускоряется значительно сильнее, а адаптация к физическим нагрузкам сопровождается большим напряжением функций и более медленным восстановлением, то при работе высокой мощности увеличение минутного объема крови достигается менее эффективным путем за счет повышения частоты сердечных сокращений.

Мужчины и женщины различаются по взаимосвязям различных психических процессов: у женщин число значимых связей между показателями сенсомоторного навыка и показателями концентрации, переключения внимания и объемом кратковременной памяти больше, и они более тесные, чем у мужчин. Особого внимания заслуживают различия в проявлении психомоторных качеств. Для женщин характерна более

возбудимая нервная система и большой срок восстановления работоспособности.

Средствами тренировки боксеров являются: слова, наглядный показ, демонстрация, двигательные действия в форме физических упражнений, естественные силы природы – солнце, воздух, вода, и гигиенические факторы.

Методы, направленные на развитие двигательных качеств, разнятся друг с другом по интенсивности и характеру отдыха, а также по свойствам форм организации деятельности спортсменов. В практике на тренировках используются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой.

В равномерном методе упражнения выполняются с постоянной, обычно средней интенсивностью в процессе сравнительно длительного времени.

Для переменного метода свойственна постоянная перемена интенсивности действий спортсмена.

Особенностью повторного метода считается то, что на протяжении одной тренировки осваивается какой-либо прием или отдельная его часть с перерывами на отдых одинаковой или разной длительности.

Суть интервального метода состоит в том, что выполняемые с высокой интенсивностью упражнения, поочередно меняются с промежутками на отдых.

Соревновательный метод применяется для решения многообразных педагогических задач воспитания волевых и моральных качеств, совершенствования умений и навыков.

В круговом методе тренировки спортсменки последовательно и достаточно длительное время выполняют ряд простых упражнений на снарядах и без них по кругу.

Игровой метод в силу характерных ему особенностей применяется в процессе физического воспитания не столько для начального или

избирательного влияния на конкретные способности, сколько для совокупного совершенствования двигательной деятельности в сложных условиях.

В процессе становления школы бокса систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения технике бокса:

- 1) групповое освоение техники приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги;
- 2) групповое освоение техники приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
- 3) самостоятельное освоение техники приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу;
- 4) условный бой с ограниченными действиями партнеров конкретным целенаправленным заданием;
- 5) индивидуальное освоение боксером техники приема в работе с тренером «на лапах» или в перчатках;
- 6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- 7) вольный бой (бой без ограничения действий партнеров).

Цель и итог занятия в секции бокса – это принятие участия в соревнованиях. Допуск юных боксёрш происходит только по истечении нескольких тренировочных месяцев. Это правило необходимо соблюдать и когда спортсменка участвует во внутрисекционных соревнованиях, и когда юная боксёрша выходит на открытый ринг, и когда эти соревнования предусмотрены календарем.

Сдача нормативов ГТО является обязательным условием допуска юных боксёрш к соревнованиям. Поэтому необходимо изначально нацелить спортсменок на выполнение и сдачу комплекса.

Тренировки с юными боксёршами следует проводить по твердому расписанию: три раза в неделю по два часа, а календарные соревнования, в которых участвуют юные боксёрши, проводятся в большинстве случаев во

время каникул: зимних, летних или весенних.

**Во второй главе «Тренировка девушек-боксёров на этапе начальной подготовки»** представлен основной материал работы, иллюстрирующий организацию, ход и результаты экспериментального исследования.

Исследование было организовано на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Ртищево Саратовской области», с участием девушек 15 лет и 13 лет.

Для оценки уровня физических качеств был использован комплекс тестов, включающий:

- подтягивание на низкой перекладине;
- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- поднимания ног в висе;
- бег 30 метров;
- упражнение с эспандером;
- упражнение «Бёрпи»;
- наклон вниз, стоя на возвышении.

Предлагаемая нами программа тренировки подразделялась на:

-подготовительную часть (35 минут): организационные мероприятия и разминку (30 минут), выполняемую на месте и в движении и включающую разминочные упражнения на все группы мышц;

-основная часть (75 минут): технико-тактическая подготовка, упражнения на развитие физических качеств;

- заключительная часть (10 минут), содержащая упражнения на расслабление и растяжение мышц.

Заключительное тестирование спортсменок показало, что в результате проделанной работы отмечались положительные сдвиги в большинстве тестовых упражнений, однако, степень выраженности положительной динамики была различна.

Для удобства интерпретации полученные показатели до и после проведения программы тренировок были внесены в таблицу:

Таблица 1. – Динамика результатов тестирования спортсменок.

Упражнения	Участницы					
	13 лет			15 лет		
	Исх.	Закл.	Δ%	Исх.	Закл.	Δ%
Подтягивания, раз.	9	13	44,4	18	22	22,2
Отжимания, раз.	17	20	17,6	34	37	8,8
Поднимание ног в висе (выше 90°), с.	7	8	14,3	14	16	14,3
Бег 30 метров, с.	6,2	6,2	0	5,3	5,3	0
Упражнение с эспандером, кол-во ударов за 30с.	31	34	9,7	48	56	16,7
«Бёрпи», кол-во раз за 30с.	12	15	25	17	19	11,8
Наклон вниз, стоя на возвышении, см.	17	17	0	17	18	5,9

При сравнении полученных при исследовании данных, можно увидеть, что у спортсменки 13-ти лет прирост показателей силы больше, чем у спортсменки 15-ти лет в подтягиваниях на низкой перекладине – 44,4% и сгибании-разгибании рук в упоре лежа – 17,6%, в то время, как у 15-ти летней спортсменки показатели разницы в этих же тестах получились 22,2% и 8,8% соответственно. Показатели в поднимании ног в висе выше 90° у обеих испытуемых получились одинаковыми – 14,3%.

Скоростные показатели обеих спортсменок остались неизменны и их динамика равна нулю.

Сравнивая показатели ловкости, можно наблюдать, что у спортсменки 15-ти лет прирост выше и равен 16,7%, в то время, как у спортсменки 13-ти лет 9,7%.

При сравнении исходных и заключительных данных спортсменки 13-ти лет, можно наблюдать, что показатели выносливости улучшились с 12 на 15, что составило 25%, а у спортсменки 15-ти лет показатели улучшились с 17 на 19, что равно 11,8%.

Анализируя показатели гибкости, мы видим, что максимальный прирост в 5,9% наблюдается у спортсменки 15-ти лет и составляет 1 см.



Результат спортсменки 13-ти лет остался неизменным и его динамика равна нулю.

Таким образом, наиболее выраженное увеличение было выявлено у показателей силы и выносливости у 13-ти летней спортсменки и у показателей силы и ловкости у 15-ти летней спортсменки. Неизменны остались показатели скорости у обоих испытуемых и показатель гибкости у 13-ти летней спортсменки. В целом в ходе экспериментальной работы у спортсменок наблюдалась положительная динамика в воспитании физических качеств.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Девушек, занимающихся спортом, все больше начинают интересоваться мужские виды спорта. Свою популярность женский бокс приобрел после первого появления на Олимпийских играх 1904 года в демонстрационном бою. Однако на протяжении XX века этот вид спорта оставался под запретом во многих странах. Сейчас же можно наблюдать как минимум одну-две девушки на тренировках в залах бокса. Пишется много различных книг, учебников, методичек по специфике технико-тактической подготовки женщин-боксёров.

Особенности анатомо-физиологического развития женского организма отличается от мужского, поэтому специфика построения тренировочного процесса для девушек будет различаться с тренировочным процессом для юношей. Это связано с различиями развития организма, гормональной регуляцией, восприятием физических нагрузок, психологической чувствительностью к стрессам и нагрузкам.

На базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Ртищево Саратовской области» было проведено исследование показателей физических качеств. В исследовании участвовали две спортсменки 13-ти и 15-ти лет. Был подобран соответствующий инструментарий, позволяющий определить уровень

развития физических: для оценки силы применялись подтягивания на низкой перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре лежа, поднимания ног в висе (выше 90°), для замера быстроты был использован бег 30 метров, для измерения показателя ловкости применялся тест с использованием эспандера, для выносливости упражнение «Бёрпи» за 30 секунд, гибкость замерялась наклоном вниз, стоя на возвышении.

Была разработана и реализована программа тренировок, рассчитанная на 12 недель по 3 раза в неделю и направленная на воспитание всех физических качеств. По окончании программы тренировок, снова были задействованы контрольные упражнения. Наблюдалась положительная динамика по всем показателям кроме быстроты у спортсменки 15-ти лет. Её показатели силы увеличились на 22,2%, ловкость на 16,7%, выносливость 11,8%, гибкость на 5,9%. Наибольшее увеличение наблюдалось на показателе силы у 13-ти летней спортсменки и составило 44,4%, улучшилась на 9,7% ловкость, быстрота осталась на том же показателе, выносливость повысилась на 25%, гибкость также осталась неизменна.