

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

## ТРЕНИРОВКА НАЧИНАЮЩИХ БОКСЁРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

### АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 344 группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
психолого-педагогического факультета

---

наименование факультета, института, колледжа

Москвичёва Дмитрия Алексеевича

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире бокс – это один из самых популярных видов спорта, который для кого-то является целью всей жизни, а для кого-то средством поддержания физического состояния. Но, несмотря на то, что этот спорт является таким популярным, многие учителя и родители не осведомлены о значимости бокса, его важности и роли в развитии подрастающего поколения.

Как и у любого вида спорта, у бокса есть свои преимущества и недостатки, бокс влияет не только на физические качества человека, но и на его интеллектуальное и духовно-нравственное составляющее. На наш взгляд, самый большой минус этого вида спорта – его травмоопасность.

Современный мир бокса, со всей своей травмоопасностью, навязывает свой стиль ведения боя для начинающих боксёров. На соревнованиях с каждым годом появляется всё больше «игровиков»: ловкие, быстрые ребята, в большинстве своём, рассчитывают на победу по очкам, чем нокаутом или техническим нокаутом. Данный стиль навязывает свои правила воспитания физических качеств, наиболее перспективные здесь – это быстрота, точность, ловкость.

Всем известно, что в России уделяется большое внимание физической культуре и спорту. Подтверждением этому можно считать законы и постановления о физической культуре и спорте. В последнее время наши боксеры побеждали на Олимпийских играх, на чемпионатах Европы и мира, кубках мира и Европы, а также на международных турнирах, таких как: Молодёжный чемпионат мира по боксу – 2018, Летние юношеские Олимпийские игры – 2018 и т.д.

Поэтому мы считаем, что о влиянии бокса на физическое составляющее, важно сообщать как самим учащимся, так и их родителям.

**Цель:** изучить методические подходы по планированию и организации учебно-тренировочного процесса по боксу для начинающих боксёров, разработать план тренировочного процесса на год.

**Объект** – учебно-тренировочный процесс по боксу.

**Предмет** – тренировка начинающих боксёров в годичном цикле подготовки.

**Задачи:**

1. Раскрыть особенности тренировочного процесса для начинающих боксёров в годичном цикле подготовки.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки подготовки начинающих боксёров.

3. Разработать план тренировки начинающих боксёров в годичном макроцикле и оценить его эффективность.

**Методы исследования:**

– анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;

– педагогическое планирование;

– математико-статические методы исследования;

– педагогический эксперимент;

– обобщение.

**Структура работы:** бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты физической подготовки начинающих боксёров в годичном макроцикле»** рассмотрены основные аспекты бокса, а также раскрыты особенности планирования начинающих боксёров в годичном цикле подготовки.

Бокс в технико-тактическом отношении является одним из самых сложных видов в спорте. Быстро меняющаяся обстановка боя требует от боксёра точно и мгновенно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принять и осуществить дальнейший план своих решений. Боксер по этой причине должен быть точным, быстрым, ловким, владеть

отлично собой, применять умело разнообразную технику, и рационально используя тактику.

В боксе существует ряд правил. Участники соревнований боксируют в специальных перчатках, масса которых составляет около 227 г (8 унций). Правила бокса разрешают наносить удары противнику в боковую и переднюю часть туловища и головы, удары ниже пояса запрещены. С целью профилактики травматизма боксеры выступают в специализированных защитных шлемах. Победа достигается как по очкам, то есть по истечению времени (3 раунда по 3 минуты), так и досрочно в связи дисквалификацией противника за нарушение правил или неявку на поединок или явного преимущества, а также неспособности одного из спортсмена продолжать поединок, отказа от поединка или же нокаута. Досрочная победа присуждается спортсмену судьей-рефери напрямую на ринге, победа по очкам присуждается большинством судей отдавшие победу из 5 судей. Победителем считается спортсмен, который набрал в сумме наибольшее количество очков. Судья при одинаковом количестве очков делает предпочтение спортсмену-боксеру, который выигрывает 2 раунда или заключительный раунд, если он не имел предупреждений или же превосходил по техническому и наиболее активному арсеналу действий.

Базовым принципом организации учебно-тренировочного процесса выступает спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути боя с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в ходе боя, ознакомления их с техническим арсеналом видов ударов, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Реализация разработанного плана подготовки боксеров на начальном этапе подготовки в большей степени позволит добиться выполнения всех основных задач тренировочного этапа, достичь повышения показателей соревновательной и тренировочной деятельности боксеров.

**Во второй главе «Методические аспекты тренировочного процесса начинающих боксёров»** нами были взяты пробы на общую и специальную физическую подготовку боксёров, в связи, с чем бы разработан план тренировок для начинающих боксёров в годичном цикле подготовки и оценена его эффективность.

Исследование было организовано в ДЮСШ по боксу города Аркадака и проводилось в несколько этапов. На первом этапе исследования собирались и анализировались теоретические данные, разрабатывался план педагогического эксперимента. На следующем этапе исследования была проверена экспериментальная работа. На третьем заключительном этапе исследования все полученные результаты были сформированы в таблицы, проанализированы и обработаны статистическими методами. Различные методы исследования использовались на различных этапах исследования.

Анализ и обобщение литературы использовалось для выявления различных мнений о важности физического развития в боксе, различных особенностей подготовки боксеров возраста 17–20 лет.

Педагогическое наблюдение использовалось для определения структуры тренировочного процесса соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

В качестве экспериментальной группы была выбрана группа новичков, это юноши, занимающиеся боксом менее двух лет, ни разу не выступавших на соревнованиях. В эту группу входило 5 спортсменов, 2001–2004 года рождения, занятия у них проводились 3–4 раза в неделю с 19–30 до 21–30 часов вечера.

До начала эксперимента в группе были проведены контрольные тесты

по общей и специально-физической подготовке для определения уровня спортсменов. Тесты на физическую подготовку составлялись так, чтобы наглядно получить данные об общей и специальной физической подготовки спортсменов.

Для проверки уровня общей и специальной физической подготовки спортсменов были выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания:

- 1) количество ударов за 15 секунд и количество ударов за 120 секунд.
- 2) количество подтягиваний на высокой перекладине.
- 3) количество приседаний.
- 4) количество ударов по мячику на резинке (FightBall) за 30 секунд.

Все полученные исходные данные были обработаны и представлены в таблице 1. (см. Таблица 1)

Таблица 1 – Результаты тестов на первом этапе исследования.

И.Ф.	Возраст, лет	Вес, кг	Кол-во ударов по мячику на резинке за 30 сек.	Кол-во приседаний	Количество ударов за 15 сек	Количество ударов за 120 сек	Кол-во подтягиваний на перекладине
М. Д.	17	67	10	300	94	210	15
Д. М.	20	75	15	350	98	200	17
А. Д.	18	78	17	375	90	225	16
Е. А.	19	65	21	330	85	215	22
И. А.	19	65	8	400	102	230	20
$\bar{X} \pm \delta$			14,2±4,2	351,0±32,5	93,8±5,5	216,0±9,7	18,0±2,3
<b>P</b>			<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

На этапе начальной подготовки тренировки боксеров строятся по принципу «от простого к сложному», с постепенным повышением нагрузки. Содержание тренировок на начальном этапе подготовки включает следующие разделы: 1) общая физическая подготовка; 2) специальная физическая подготовка; 3) обучение основам боксерской техники.

Средства ОФП боксёра имеют большое разнообразие упражнений, тут

входят упражнения, которые позаимствованные из других видов спорта. Нами были использованы такие средства подготовки как: кросс по пересеченной местности (от 3 до 5км.) и спринтерский бег (30,60,100м.). Из игровых видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, регби. Гимнастические упражнения: сгибание разгибание рук на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лёжа и на брусьях, приседания, лазанье по канату. Зимой использовали лыжную подготовку.

Тренировочный процесс по боксу подразумевает воспитание таких качеств как: быстрота, сила и выносливость. Поэтому мы использовали подвижные игры и комплексы упражнений, которые направлены на развитие данных качеств.

Для оптимального развития физических качеств боксера необходимо сочетать средства ОФП со средствами СФП.

Средства СФП боксеров имеют свою специфику, именно поэтому мы применяли такие средства специальной физической подготовки как: прыжки со скакалкой, бой с тенью, упражнения с резиновыми жгутами, с набивными мячами, медбол, упражнения выполняемые на различных боксерских снарядах и в парах с партнером, интервальный бег, бег с изменением направления по сигналу.

Обучение стойкам:

- 1) учебная стойка;
- 2) боевая стойка.

Обучение защите:

- 1) защита с помощью рук (подставки, отбивы, накладки);
- 2) защита передвижением;
- 3) защита движением туловища (уклоны, нырки).

Тренировки на этапе начальной подготовки проводятся 3–4 раза в неделю. Для гармоничного воспитания физических качеств мы придерживались следующего плана:

1. Направленность тренировок в осенне-зимний период.

День недели	Направленность тренировки	Основное развиваемое качество
Понедельник	техника	ударная скорость
Среда	техника-тактика	сила
Пятница	техника	ударная выносливость
Суббота	игровой день	

## 2. Направленность тренировок в весенний период.

День недели	Направленность тренировки	Основное развиваемое качество
Понедельник	техника-тактика	быстрота
Среда	техника-тактика	скоростно-силовая способность
Пятница	техника	ударная выносливость
Суббота	игровой день	

Так как официальные тренировки в летний период не планировались, боксёрам были даны индивидуальные задания с целью поддержания достигнутого уровня физической подготовки. Также были даны методические рекомендации: чередовать выполнение средств ОФП со средствами СФП.

Анализ результатов заключительного тестирования общей и специальной физической подготовленности наблюдаемой группы спортсменов показал однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности положительных сдвигов была различна (Таблицы 2, 3).

Таблица 2 – Результаты заключительного тестирования

И.Ф.	Возраст, лет	Вес, кг	Кол-во ударов по мячику на резинке за 30 сек.	Кол-во приседаний, кол-во раз	Количество ударов за 15 сек	Количество ударов за 120 сек	Кол-во подтягиваний на перекладине
М. Д.	17	67	17	370	115	250	17
Д. М.	20	75	20	400	110	230	20
А. Д.	18	78	21	425	112	271	18
Е. А.	19	65	26	350	105	234	25
И. А.	19	65	14	420	125	289	23
$\bar{X} \pm \delta$			19,6±3,9	393±24,4	113,4±6,5	254,8±19,2	20,6±2,6
<b>P</b>			<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Таблица 3 – Динамика результатов экспериментальной работы

Этап	Тесты				
	Кол-во ударов по мячику на резинке за 30 сек.	Кол-во приседаний, кол-во раз	Кол-во ударов по мешку за 15 сек.	Кол-во ударов по мешку за 120 сек.	Кол-во подтягиваний на перекладине
<b>Исходный</b>	14,2±4,2	351,0±32,5	93,8±5,5	216±9,7	18±2,3
<b>Заключительный</b>	19,6±3,9	393,0±24,4	113,4±6,5	254,8±19,2	20,6±2,6
<b>Абс.</b>	5,4	42	19,6	38,8	2,6
<b>%</b>	38	11,9	20,9	17,9	14
<b>P</b>	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в ударах по мячику на резинке за 30сек - 38% ( $P < 0,05$ ), в количестве ударов по мешку за 15сек - 20,9% ( $P < 0,05$ ) и в количестве ударов по мешку за 120 секунд - 17,9% ( $P < 0,05$ ).

Наименьший положительный эффект от выполнения тренировочной программы отмечался в упражнениях, характеризующих силовые способности. Так, в количестве приседаний результаты исходного тестирования были улучшены на 11,9% ( $P < 0,05$ ), а в количестве подтягиваний на перекладине – 14% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, предлагаемый нами план тренировок позволяет существенно повысить уровень общей и специальной физической подготовленности боксеров. При этом, в наибольшей степени предлагаемый нами план способствует повышению скоростно-силовых способностей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бокс – это многогранный вид спорта, который заслуживает особого внимания в развитие физических качеств у юношей. Молодёжь стремится заниматься этим видом спорта, изучая его как действенное средство физического и волевого воспитания.

Базовым принципом организации учебно-тренировочного процесса для начинающих боксёров выступает спортивно-игровой принцип,

предусматривающий широкое использование специализированных игровых и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести спортсменов к пониманию сути боя с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций.

Для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности нами были использованы такие тесты как: количество ударов за 15 секунд и количество ударов за 120 секунд, количество подтягиваний на высокой перекладине, количество приседаний, количество ударов по мячику на резинке (FightBall) за 30 секунд.

Количество ударов за 15 и 120 секунд определялось в начале тренировки, после разминки. Боксерам предлагалось по команде начинать наносить удары (прямые попеременно правой и левой руками) по настенной подушке. Время фиксировалось с помощью секундомера. Количество ударов заносилось в протокол исследования.

Количество подтягиваний на высокой перекладине определялось в начале тренировки, после разминки. Спортсменам предлагалось выполнить максимальное количество подтягиваний на перекладине. Количество правильно выполненных подтягиваний заносилось в протокол исследования.

Количество приседаний определялось в начале тренировки, после теста с подтягиваниями. Спортсменам предлагалось выполнить максимальное количество приседаний. Количество приседаний заносилось в протокол исследования.

Количество ударов по мячику на резинке определялось в завершающей части тренировки, после основной части. Боксерам предлагалось использовать тренажёр Fightball, для этого, спортсмен надевал на голову тренажёр и за 30 секунд должен нанести максимальное количество попаданий по мячу в среднем темпе работы. Количество попаданий заносилось в протокол исследования.

Предлагаемые нами и реализованные под нашим руководством учебно-тренировочные занятия в течение 9 месяцев с группой начинающих

спортсменов позволили повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.

При общей положительной динамике всех физических качеств мы получили следующие данные: удары по мячику на резинке за 30 сек – 38% ( $P < 0,05$ ), количество ударов по мешку за 15 сек – 20,9% ( $P < 0,05$ ), количество приседаний – 11,9% ( $P < 0,05$ ), количество подтягиваний на перекладине – 14% ( $P < 0,05$ ) и количество ударов по мешку за 120 секунд – 17,9%. Наибольший эффект, наш план тренировок оказал на такие качества как скорость, координационная точность и выносливость, а наименьший эффект на силу. Это связано с выбором арсенала комплексов упражнений, которые направлены, главным образом, на быстроту и выносливость.

Таким образом, опытно-экспериментальная работа доказала эффективность предлагаемого нами содержания и организации учебно-тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки. Результатом проделанной нами работы явилось статистически значимое улучшение результатов в тестовых упражнениях, характеризующих общую и специальную физическую подготовленность боксеров.