

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

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

Орлова Дмитрия Александровича

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

Бокс – один из известнейших видов единоборств. Этот зрелищный вид спорта насчитывает не одну тысячу лет. Считается, что бокс стал массовым развлечением еще во втором тысячелетии до нашей эры, этому свидетельствуют найденные при раскопках в Багдаде фрески, которые изображали не только дерущихся спортсменов, но и наблюдавших.

В настоящее время бокс очень популярен не только у зрителей, но и у активных людей, любящих заниматься спортом для себя. Это единоборство отлично развивает мышцы, тренирует реакцию, координацию движений, волю и выносливость.

Стратегической задачей развития бокса в России согласно программно-нормативным документам, и, прежде всего, Законом РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «О физической культуре и спорте в РФ», является успешное выступление наших боксеров на крупнейших международных соревнованиях.

Наиболее значимым фактором повышения эффективности учебно-тренировочного процесса является его программирование и организация с учетом принципиальных особенностей подходов к тренировке юных боксеров.

В связи с тем, что на современном этапе бокс постоянно развивается, изменяются методики тренировки, совершенствуется мастерство по его технике, у боксеров возрастает уровень развития тактического мышления, повышается уровень развития психофизических качеств. Бокс становится наиболее динамичным и универсальным, а это в свою очередь предъявляет новые требования к физической подготовке боксёров на этапе начальной подготовки. Данные обстоятельства обуславливают актуальность данного исследования.

Цель данной работы - изучить особенности физической подготовки боксёров на этапе начальной подготовки.

Обозначенная цель предопределила решение следующих **задач**:

1. Представить общую характеристику физической подготовки боксеров.
2. Показать структуру и средства подготовки боксеров в годичном макроцикле.
3. Подобрать динамический инструментарий для оценки подготовки боксеров 10-12 лет.
4. Разработать тренировочную программу для подготовки боксеров в годичном макроцикле и оценить ее эффективность.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по боксу.

Предмет исследования – физическая подготовка боксёров в годичном макроцикле.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- изучение и анализ нормативной, программной и рабочей документации, регламентирующей работу тренера по боксу;
- тестирование;
- моделирование;
- статистическая и математическая обработка результатов;
- обобщение и систематизация теоретических и методических положений по проблеме исследования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты подготовки боксеров» изучены общие характеристики подготовки боксеров, а так же структура и средства тренировочного процесса в годичном макроцикле. В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям как «бокс». Представлены сенситивные периоды развития физических качеств боксёров, которые включают в себя особенности развития силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Бокс представляет собой вид единоборства, где применяемые удары,

защиты, передвижения выполняются в зависимости от ситуации, складывающейся на ринге, с различной скоростью, силой, амплитудой, частотой в различном их сочетании, и где малейшая ошибка спортсмена, мгновенно наказывается ударами «противника» с сильными болевыми ощущениями.

Структура боксерского поединка зависит от многих факторов, предъявляются высокие требования к уровню владения техникой приемов, уровню физической и функциональной подготовленности спортсменов. Поэтому чрезвычайно важно воспитывать у боксеров выносливость к оптимальному выполнению специфических действий и умение рационально расходовать свои силы. При планировании объема физических нагрузок в тренировочном процессе при развитии физических способностей, в том числе и скоростно-силовых, следует учитывать возрастные особенности юношей 10–12 лет. Этот возраст является оптимальным периодом развития у начинающих боксеров необходимых способностей, особенно силы и выносливости.

Построение структуры подготовки боксера в большом цикле тренировки обусловлено календарем соревнований и закономерностями развития спортивной формы — длительностью ее фаз и условно подразделяется на три крупных этапа: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В процессе подготовки используется заранее составленный комплекс упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, общей физической и технико-тактической подготовки по боксу:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для развития быстроты реакции;
- упражнения для развития быстроты и темпа движений;
- скоростно-силовые упражнения и игры;
- упражнения для круговой тренировки.

Для комплексного воспитания физических качеств в основном

используется игровой метод и метод круговой тренировки.

Во второй главе «Методические аспекты планирования тренировочного процесса боксеров 10-12 лет» дана характеристика организации исследования физических качеств боксеров, представлено планирование тренировочного процесса в годичном макроцикле. Описаны комплексы упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, общей физической и технико-тактической подготовки по боксу.

Комплекс упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, общей физической и технико-тактической подготовки по боксу

Упражнения для укрепления мышц ног в боксе

1. Подняться на носки, плавно покачаться и опуститься на полные ступни. Выполнить 10—12 раз.
2. Подняться на носки по возможности выше и опуститься так, чтобы пятки слегка коснулись пола. Выполнить 20—25 раз.
3. Ходьба на полной ступне в чередовании с ходьбой на носках.
4. Ходьба, прыжки в полуприседе.
5. Прыжки на носках вперед, назад, влево, вправо. То же на одной ноге.
6. Ходьба на внутренней, наружной сторонах ступни, на пятках.
7. Медленный бег с захлестыванием голеней назад. Стараться пятками достать ягодицы.
8. Стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку немного выше уровня головы, выполнять прыжки (на рейку и возвращаясь в исходное положение). Повторить 3—12 раз.
9. Стоя боком к гимнастической скамейке, выполнять прыжки на скамейку и обратно в и. п. Повторить 3—12 раз.
10. Стоя боком к гимнастической скамейке, прыгать через гимнастическую скамейку, одновременно продвигаясь вперед. Повторить 5 раз.
11. С какого-либо возвышения 50—60 см высотой прыгнуть на гимнастические маты, не останавливаясь еще раз прыгнуть через препятствие

высотой 50—60 см. Повторить 15—25 раз.

12. После соскока с возвышения без остановки прыгнуть в длину, стараясь приземляться как можно дальше. Повторить 15—20 раз или до момента ухудшения результата прыжка в длину.

13. Прыжки на носках в полуприседе с небольшими отягощениями (5—10 кг).

14. Присесть на одной ноге, затем, резко разгибая ногу, подняться на носок, одновременно поворачивая бедро вперед. Повторить 6—8 раз на каждой ноге.

15. Прыжки через скакалку с оптимальной амплитудой и интенсивностью. Выполнять 1—3 мин.

Упражнения для развития быстроты реакции в боксе

1. Выполнение условных упражнений по зрительным и слуховым сигналам.

2. Старты по сигналу из положений стоя, сидя, низкого старта и др. (8—10 раз).

3. Бег по сигналу с изменением направления или выполнением поворотов, прыжков, остановок, ускорений.

4. Бег через лабиринт без учета времени и с учетом его.

5. Бег 10 м на время (5 раз).

Парные упражнения и игры для развития реакции

1. Один из партнеров стоит у стены во фронтальной боевой позиции, второй, меняя расстояния, бросает теннисный мяч, стараясь попасть партнеру в лоб. Первый должен уклонами влево или вправо избегать попадания (расстояние 6, 5, 4, 3 м).

2. «Игра в лошадки». Партнеры становятся друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Один держит руки, согнутые в локтях, ладонями вверх, второй накладывает на них свои ладони. Первый занимающийся наносит удары по рукам партнера, второй избегает ударов. Повторить 10—15 раз.

3. «День и ночь». Шеренгу рассчитать на первый-второй, разомкнуться на вытянутые руки. Нечетные номера получают наименование «день», четные — «ночь». По сигналу «день» нечетные убегают, а четные стараются их поймать. Затем занимающиеся меняются ролями.

4. «Не опоздай». Спортсмены построены в шеренгу. На расстоянии 5 м от каждого из них на полу лежат теннисные мячи. После условного сигнала участники должны быстро взять мяч и встать в строй. Игра проводится с выбыванием или на время. Варианты: из положения стоя спиной к мячу, из положения сидя, скрестив ноги и др.

5. Игра с надувной волейбольной камерой. Участники делятся на две команды. Задачи команд — получив мяч, стараться удержать его по возможности дольше, не отдавая соперникам. Условие игры — получив мяч, без задержки передать партнеру. Продолжительность — 5—10 мин.

6. Футбол с теннисным мячом. Используются маленькие ворота размером 40x20 см. Игра проводится без вратаря.

Упражнения для развития быстроты и темпа движений в боксе

1. Бег на месте в максимальном темпе с высоким подниманием бедра, на носках, трусцой (5 раз по 6—8 сек.).

2. Максимально быстрые движения руками: как при беге; движения руками вверх, вниз; имитация движений, кроль на груди и на спине (2—3 раза по 6—8 сек.).

3. Бег приставными шагами то левым, то правым плечом вперед. Положение меняется через каждые два шага.

4. Бег 15—20 м на время (5 раз).

5. Бег скрестными шагами по прямой. Варианты: лицом, спиной, боком вперед.

6. Догнать партнера с форой в 2—3 м (3—4 раза).

7. Разные виды эстафет.

8. Прыжки через скакалку в максимальном темпе 10—15 сек. (2—3 раза).

9. Бег на месте с одновременной имитацией прямых ударов в разных плоскостях (выполнять сериями 5х10 сек.).

10. Нанесение ударов по пневматической груше в максимальном темпе то левой, то правой рукой и попеременно правой-левой (5х6 — 8 сек.).

11. «Бой с тенью».

Примечание. После выполнения отдельных упражнений на быстроту необходимо соблюдать определенные интервалы отдыха (примерно 1—2 мин.).

Упражнения с теннисными мячами

1. Передача мяча партнеру с отскоком от пола, бросание мяча левой рукой против стенки, с ловлей правой и наоборот;

2. Подбрасывание мяча перед собой и ловля правой (левой) рукой с имитацией прямых ударов;

3. Ведение мяча в сочетании с различными передвижениями по кругу, вперед, назад;

4. Сжимание мяча пальцами рук для укрепления кисти.

Упражнения с набивными мячами

1. Передача медицинбола партнеру из положения стоя, сидя (расстояние 5, 8, 10 м).

2. То же, но с помощью ног.

3. Лежа на спине, бросить мяч партнеру из-за головы двумя руками. То же, но одновременно поднимаясь в положение сидя.

4. Перебрасывание мяча в быстром темпе (стоя и сидя).

5. Стоя на месте и в сочетании с шагами в сторону, назад бросать мяч партнеру то левой, то правой рукой, имитируя прямые удары.

6. Игра «Один против двух». Спортсмены образуют треугольник, стоя на расстоянии 4—5 м друг от друга. Участник, занимающий «вершину» треугольника, должен отдавать мяч поочередно то одному, то другому партнеру. В свою очередь, оба партнера отдают мяч только первому занимающемуся. Выполняется игра, стоя на месте, в движении, с имитацией

прямых ударов. Через некоторое время партнеры меняются местами. Продолжительность игры зависит от подготовленности участников (примерно 2—3 мин.).

7. Футбол с набивным мячом (без вратаря, размер ворот — 50x50 см).

8. Баскетбол без ведения мяча. Задача — получив мяч, сразу отдать партнеру.

9. Игра в ручной мяч без вратаря.

Вес набивных мячей 1—3 кг.

Упражнения со скакалкой и резиновыми амортизаторами малой упругости

1. Разные общеразвивающие упражнения с резиновыми амортизаторами.

2. Имитация ударов с использованием резиновых амортизаторов, закрепленных в разных положениях.

3. Выполнение прямых ударов в положении фронтальной боевой позиции с использованием тяги растянутого амортизатора.

4. Упражнения с резиновыми амортизаторами для мышц-антагонистов, не принимающих участия в выполнении ударов в боксе.

5. Вращение скакалки сбоку одной рукой, в момент касания пола прыжки на обеих ногах (на одной ноге).

6. Вращение скакалки кистями обеих рук, прыжки через нее, то на одной, то на обеих ногах, бег на месте (вперед, назад), поднимание в прыжке прямых ног вперед, прыжки со скрещиванием скакалки, выполнением двух оборотов.

Упражнения для круговой тренировки

1. Прыжки через гимнастическую скамейку толчком обеих ног с последующим отжиманием в упоре лежа (3 раза).

2. Нанесение быстрых ударов по настенной подушке (в перчатках).

3. Быстрая передача набивного мяча партнеру (расстояние 5-6 м).

4. Ведение теннисного мяча в сочетании с разными передвижениями.

5. Прыжки через скакалку.
6. Упражнения на сопротивление (борьба, толчки).
7. «Бой с тенью».
8. Акробатика (кувырки вперед, назад, в полете).
9. Выполнение прямых ударов с применением резиновых амортизаторов во фронтальной или основной боевой позициях.
10. Передача баскетбольного мяча партнеру из разных положений (в прыжке, после поворота кругом, в прыжке после приседания и т. д.).

С целью выявления уровня развития общей и специальной физической подготовленности юных боксеров, мы провели экспериментальное исследование на базе МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района». В тестировании принимало участие 14 боксеров 11-12 лет, из средне-весовой категории (50-64 кг). В период с сентября 2020 года по май 2020 год.

Таблица 1. – Динамика результатов исследовательской работы

Тест	До	После	Δ	%	P
	X±m	X±m			
Бег 30 м, сек	5,8±0,4	5,2±0,4	0,6	10,0	<0,05
Бег 1000 м, мин.сек	5.13±1,6	4.12±1,2	1,01	21,8	<0,05
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	6±1,0	8,7±2,3	2,7	36,7	<0,05
Наклон вперед, см	8,2±0,13	11,9±0,4	3,7	36%	<0,05
Прыжок в длину с места, см	163,8±16,2	182,4±16,6	18,6	10,7	<0,05
Прыжки на скакалке за 20 сек, кол-во раз	42,6±0,6	47,9±0,7	5,3	11,7	<0,05
Челночный бег 3*10, сек	9,0±1,2	8,1±0,24	0,9	10,5	<0,05
Удары по мешку за 15 сек, кол-во раз	22±1,0	29±2,4	7,0	27,5	<0,05

Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами группы начальной подготовки показало, что они ниже контрольных нормативов для МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района», это позволяет утверждать: традиционная система подготовки группы младшего возраста в боксе не способствует эффективному развитию общей физической подготовленности спортсменов. В данной связи возникла необходимость в разработке научно-обоснованной программы развития

общей и специальной физической подготовленности боксеров. Одной из важнейших задач тренировочной программы начальной подготовки боксеров является создание разнообразного двигательного фундамента для адаптации к тренировочным нагрузкам в будущем и скоростно-силовой подготовленности юных спортсменов, позволяющих совершенствовать техническое мастерство спортсменов. Программа содержит специально подготовительные упражнения подводящего и имитационного характера, которые выполняются в различном темпе от медленного до быстрого, а также в парах, на снарядах – составляют основу обучения техническим приемам боксеров.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств боксеров является круговая тренировка. Комплексы круговой тренировки направлены на избирательное и комплексное развитие основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость) занимающихся.

С целью определения эффективности разработанной программы тренировочного процесса юных боксеров (10 – 12 лет), было осуществлено контрольное педагогическое тестирование.

Эффективность разработанной программы физической подготовки юных боксеров подтвердилась на основании:

- 1) положительных изменений в ряде морфологических признаках;
- 2) положительных приростов в показателях, характеризующих уровень физической работоспособности;
- 3) положительных приростов скоростно-силовых показателей, определяющих уровень спортивных результатов в соревновательных упражнениях.

Таким образом, реализация разработанного плана с направленностью развития быстроты, выносливости и специальных скоростно-силовых способностей мышц рук и туловища позволяет улучшить уровень физической подготовленности юных боксеров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бокс является одним из наиболее мужественных и сильных видов спорта, он признан в разностороннем физическом развитии не только как эффективнейшее средство, но и как средство по воспитанию силы духа и морали.

Как вид спорта, бокс представляет спортивное единоборство, противостояние на ринге двух соперников. Зависит длительность боя от количества раундов, обычно продолжительность составляет от 3-х до 12 раундов.

От спортсмена бокс требует высокого уровня физической подготовленности – специальной и общей. Последний вид направлен на развитие разносторонних способностей, он повышает уровень функционального потенциала, воспитывает общую работоспособность, стимулирует выносливость и помогает достичь прочих результатов.

Тренировочный цикл боксёра длится от одного до двух месяцев, его можно условно разделить на четыре крупных этапа:

- 1 этап – специальной боксёрской работы;
- 2 этап – предсоревновательный этап;
- 3 этап – соревновательный этап боксёрской подготовки;
- 4 этап – восстановление.

Задачей становится наработка физической выносливости и силы, а также базовых боксёрских навыков. Как правило, тренировки на этом первом этапе длятся по два часа и более, со средней интенсивностью.

Для рационального физического воспитания боксера тренеру необходим учет специфики функций и строения систем организма и психологические особенности каждой возрастной группы.

Отслеживание физической и функциональной подготовленности боксеров в группе начальной подготовки, проводилось посредством тестирования в начале и в конце эксперимента. Сравнение полученных результатов с контрольными нормативами группы начальной подготовки

показало, что они ниже контрольных нормативов для МУ «Спортивная школа Балашовского муниципального района», что позволяет утверждать: традиционная система подготовки групп младшего возраста в боксе не способствует эффективному развитию общей физической подготовленности юных спортсменов. В данной связи предложена научно-обоснованная программа развития общей и специальной физической подготовленности юных боксеров на начальном этапе спортивной специализации.

Этап начальной подготовки является одним из наиболее важных этапов в подготовке боксеров, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Главная цель данного тренировочного этапа – научить начинающих боксеров овладеть технико-тактическим арсеналом бокса. Здесь основное внимание тренер уделяет разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общефизической подготовки, освоение технических элементов и навыков.

Эффективность тренировочных занятий в группе начальной подготовки боксеров зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся. В связи с этим учебный процесс необходимо строить 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.

Учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и совершенствования спортивной подготовки.

В качестве внеурочных форм занятий предлагается проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные

выступления, фестивали, игры на свежем воздухе, дружеские турниры и т.п.). Также в работе приведены комплексные программы упражнений по физической подготовке боксеров, заслуживающие внимания.

С целью определения эффективности разработанной программы тренировочного процесса юных боксеров (10–12 лет) было осуществлено контрольное педагогическое тестирование.

На повторном тестировании уровня общей и специальной физической подготовленности мы обнаружили положительную динамику результатов. Эффективность разработанной программы физической подготовки юных боксеров подтвердилась на основании:

- 1) положительных изменений в ряде морфологических признаков;
- 2) положительных приростов в показателях, характеризующих уровень специальной физической работоспособности;
- 3) положительных приростов скоростно-силовых показателей, определяющих уровень спортивных результатов в соревновательных упражнениях. Это в свою очередь подтверждает достаточно высокую степень эффективности предложенной нами программы тренировочного процесса юных боксеров в годичном макроцикле.