

Бокс является одним из самых древних видов спорта. Кулачные бои вполне явно просматриваются на шумерских и минойских рельефах или египетских фресках. Правда, формально кулачные бои «отсчитывают» от с 688 г. до н.э., после того, как их ввели в программу античных Олимпийских игр.

Корни бокса восходят к самой седой древности, когда организм человека был, в основном, боевой машиной в непрерывной борьбе за выживание. Появление в жизни человека относительного комфорта и нужды в физической подготовки, привели к тому, что древний «рукопашный бой», трансформировался в бой кулачный. Это совсем ненамного убавило «военную ценность» зато сильно прибавило зрелищности виду спорта, который, возможно, самый древний.

«Золотой век» кулачного боя пришелся на расцвет эллинской цивилизации. Нужно отметить, что жесткость этого спортивного боя ничуть не уступала бою обыкновенному и смерть поединщика была не исключением, а правилом. В качестве анекдота, широко распространена мысль, что Пифагор никогда бы не доказал свою теорему, если бы не был отличным кулачным бойцом. При этом, есть записи, что один из самых успешных бойцов, за свою карьеру отправил в лучший мир примерно 1800 своих невезучих соперников.

В процессе исторического развития и утраты древних олимпиад, кулачный бой вряд ли исчез, хотя и, на время, утратил спортивно-зрелищную функцию, вернувшись к местечковому обучению боя без оружия. Например, хотя ряд гладиаторов древнего Рима и дрался почти без оружия (если не считать превращения защитных полосок кожи в кастеты), большой популярности такое единоборство у местной публики не снискало.

Возрождение кулачного боя в Англии, постепенно привело к тому, что он стал намного более гуманен и спортивен в лучшем понимании этого слова. Из схватки, где противника могли и чаще всего добивали, а в качестве подручных инструментов можно было использовать свинчатки и гвозди, он превратился в достаточно гуманный и относительно безопасный поединок.

В классическом боксе удары наносятся исключительно руками, которые защищены специальными перчатками. Диапазон ударов: строго верхняя часть туловища. Запрещено: производить атаки ниже пояса, в заднюю часть головы и в шею; надолго входить в клинч, кусаться, ставить подножки и толкаться. За этим внимательно следит судья-рефери, беспощадно прерывающий бой и защищающий поражение за явные нарушения.

Притом, что бокс правилами и неписаными кодексами хранится как джентльменский вид спорта, он весьма травмоопасен. С одной стороны, это определяется тем, что чистая и безоговорочная победа в спортивном поединке достигается нокаутом, при котором противник на короткое время теряет сознание. Статистика боксерских поединков показывает – за раунд, соперники наносят друг другу более 70 ударов, более 70% которых направлены в голову.

Джеймс Фигг, бывший фехтовальщик, организовал школу «Figg's Academy» в которой обучали кулачному бою, владению малым мечом, дубиной и тесаком, считается «родоначальником» современной школы бокса.

Любопытно, что Фигг преподавал и участвовал в своеобразном «троеборье», где бокс выступал наравне с состязанием на палашах и дубинах.

Важной вехой в развитии бокса стал 1867 год, когда журналист Джон Г. Чемберсон сформулировал и опубликовал первый свод правил в боксе. Он включил в него размер ринга, вес перчаток и длительность раундов. На основе этих правил бокс как вид спорта существует и поныне.

В Россию, бокс был «выписан» из Парижа, откуда был приглашен чемпион по французскому и английскому боксу Э. Лусталло. Организованная в 1887 г. при Петербургском атлетическом обществе секция бокса сочла нужным популяризировать вид спорта посредством приглашения зарубежной «звезды». Надо признать, в течение почти двух десятилетий он неустанно вел, как организационную, так и тренерскую деятельность, направленную на популяризацию бокса. В этом он преуспел в степени, достаточной для того, что с 1894 года кружки и секции по боксу в Российской империи стали весьма распространенными. Тем не менее, до 1913 года, до знаменитого «вызова

Граве», окончившегося его победой в первом российском чемпионате по боксу, все занятия осуществлялись стихийно и местечково, в виде относительно скромного формата «кружка по интересам». Не было ни методической основы, ни учебных материалов, даже правила поединков трактовались достаточно вольно.

Возможно, развитие бокса шло бы в России неспешными темпами, но вмешались Первая мировая война и революция. Бокс, имея «боевые корни», вполне приглянулся новым властям и почти сразу вошел в программы сети спортивных клубов т.н. Всеобуча. Соответственно, началась масштабная подготовка тренерского и преподавательского составов и методические наработки материала. У бокса как массовой спортивной дисциплины в руководстве Страны Советов оказались и недоброжелатели, что несколько притормозило проведение публичных состязаний. Тем не менее, с 1926 года начались чемпионаты СССР по боксу, которые были прерваны только первыми годами Великой отечественной (1941, 1942 и 1943 г.).

Современную систему приемов бокса и их классификацию впервые предложил отечественный спортсмен К.В. Градополов в своей книге «Воспоминания боксера».

Дебют советского бокса на международной арене оказался успешен и в дальнейшем, силу российских боксеров никто не ставил под сомнение. Например, если брать олимпийский зачет по периоду 1952-1988, то советские боксеры с 51 медалью (14 - золотые, 19- серебряные и 18- бронзовые), расположились на 2 месте. Распад СССР не принес отечественному боксу катастрофы, от «ран» переходного периода спортсмены оправились очень быстро и уже в 2002 году, на Чемпионате Европы по боксу, российские спортсмены забрали 9 золотых медалей из 12. И, хотя на последней Олимпиаде в Бразилии, выступление российской сборной оказалось не вполне удачным, 1 золото и две бронзы – далеко не самый слабый результат.

Сверх-сжато условия, необходимые к соблюдению в современном боксе можно изложить так:

1. Поединок пары бойцов ведется несколькими раундами, от 1 до 3 минут. Время и количество раундов определяется классификацией и возрастом соперников.

2. Ринг в форме квадрата со стороной от 4,90м до 10м. на помосте от 0,91м до 1,22м.

3. Экипировка участников состоит из: одежды (легкая обувь без шипов и каблучков, шорты не ниже колена, майка без рукавов, капа, защитная ракушка, специальные перчатки весом 284 грамма, бинты и шлем.

Непосредственно сами спортсмены ограничены правилами в т.ч. весовых категорий. В остальном, при формальном подходе, они могут обладать «средними» физическими кондициями. Впрочем, очевидно, что боксер без силы, выносливости, гибкости и умения взрывным образом выдать наработанные элементы удара, не достигнет даже средних результатов.

И, даже если школьник, в результате занятий установит, что бокс – не его стихия, опыт самосовершенствования, развития и поединка не может остаться для него бесполезным.

Необходимо упомянуть и о том, что бокс разделен на любительский и профессиональный. Между ними есть существенные различия, но они непринципиальны при подготовке юных спортсменов, которые, фактически, ориентируются на «любительские» стандарты.

В ряде источников указывается на 11 весовых категорий в любительском боксе.¹

При этом, в отличие от скорости, мощи удара, умения рассчитать силы, адаптироваться к стилю соперника и навязать ему собственную тактику схватки, выносливость представляется наиболее ценным качеством отличного боксера. Она позволяет более эффективно атаковать спарринг-партнера, лучше уходить от его атак, снизить травмо- опасность и повысить

1 эл. источник: <http://mega-fight.ru/styles/boks.html>

зрелищность поединка, за счет более рационального использования внутреннего ресурса.

При рассмотрении вопросов подготовки юных спортсменов и физкультурников, важным соображением является проекция на реалии современного мира. В нем до минимума упала нужда в грубой силе при необычайном росте значимости силы духа, сиречь психологической устойчивости. Точно также, по сравнению с условно «черно-белым» древним миром, современный мир полон красок и полутонов. Но, взаимосвязь силы мышц и силы духа, одинаково актуальна и для старых, и для новейших времен. Точно также, выносливость неразрывно связана и коррелирует с «выносливостью мышления», необычайно востребованной в современном обществе.

Актуальность.

Вопросами развития методики обучения и тренировки в боксе занимались и занимаются многие специалисты. В современной спортивной литературе имеется достаточное количество учебных и методических пособий по организации, обучению элементам техники и методике тренировочных занятий (А.А. Харлампиев, В.М. Зациорский, Л. Онул).

Одной из проблем в развитии этого вида спорта среди юного возраста является проблема развития специальной выносливости.

Это обусловлено, в том числе, недостаточной подготовленностью молодых специалистов в организации занятий.

Цель работы: обосновать эффективность использования методики развития специальной выносливости у детей 10 лет на занятиях боксом.

Объект работы: дети 10 лет, занимающиеся боксом.

Предмет работы: развитие специальной выносливости у детей 10 лет на занятиях боксом.

Задачи, поставленные перед автором исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по обозначенной

проблеме;

2. Выявить средства и методы развития специальной выносливости у детей 10 лет на занятиях боксом;

3. Доказать эффективность разработанной методики, направленной на развитие выносливости у детей 10 лет на занятиях боксом.

Гипотеза исследования: предлагаемый комплекс упражнений повысит быстроту и уровень достижения результатов у регулярно тренирующихся боксеров в части развития специальной выносливости.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогическое исследование;
- методы математической статистики.

Изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам средств и методов развития специальной выносливости у детей 10 лет на занятиях боксом. Анализировалась и рассматривалась специальная литература, характеризующая понятие «физическая подготовка».

Значительное внимание отвели изучению и анализу понятий методов и средств. На основе этих данных подбирались упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Большое значение уделялось изучению особенностей развития специальных физических качеств на основе индивидуальных особенностей. В процессе анализа сравнивались и глубоко изучались различные средства и методы развития различных видов выносливости. Выявили дополнительные упражнения, используемые ведущими специалистами в этой области.

Для оценки развития специальной выносливости у детей

использовались следующие тесты:

челночный бег от линии до линии, 10 раз по 10 метров, результат в секундах;

подъем туловища, лежа на спине, кол-во раз. за 30 с.;

прыжки через скакалку за 30 секунд, кол-во раз.

Процесс тестирования осуществлялся следующим образом: старт под щитом, по команде «Марш» испытуемые начинают бег с высокого старта и стремятся как можно быстрее пробежать площадку.

Челночный бег : десять раз вдоль площадки от края до края площадки, каждый раз обязательно касаясь линии площадки. В момент касания включается и выключается секундомер. Каждому испытуемому дается по три попытки, через тридцать секунд отдыха. Результат: время бега измеряется с точностью до 0,1 с. Засчитывается среднее время бега из трёх попыток.

Для проведения задания используется секундомер, измерительная лента, помощник на старте (давал сигнал) и помощник на финише (засекает время секундомером).

Тест «Подъем туловища, лежа на спине, количество раз за 30 секунд»
Тест проводился с целью определения максимального количества подъема туловища из положения лежа на спине и уровня развития выносливости мышц кора.

Испытуемый располагался лежа на спине, колени согнуты, ноги зафиксированы. По команде «Старт» испытуемый поднимал туловище. Запрещалось бездействовать больше 2-х секунд. В протокол заносилось количество подъемов туловища.

Тест «Прыжки через скакалку за 30 секунд»
проводился с целью определения максимального количества прыжков за 30 секунд. Процедура тестирования: по команде «Марш» спортсмен начинает выполнять прыжки в течение 30 секунд. Результат измерялся в количестве прыжков за 30 секунд. Засчитывался лучший результат из двух попыток. Для проведения задания использовались

секундомер, скакалка, помощник давал сигнал и засекает время секундомером.

Педагогический эксперимент.

Характеристика занятий:

трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);

длительность занятия – 90 минут;

частота занятий – 3 раза в неделю,;

разработанный комплекс упражнений применялся 2 раза в неделю.

в контрольной группе :

длительность занятия – 60 минут;

частота занятий – 2 раза в неделю,;

разработанный комплекс упражнений применялся 1 раз в неделю.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, направленный на развитие специальной выносливости на занятиях боксом:

1. из упора лежа отжимания от пола.

2. и.п. – упор лежа, ноги расслаблены. Передвижение вперед и назад по залу с помощью рук.

3. и.п. – фронтальная стойка борца. Бросок набивного мяча в пол двумя руками;

4. и.п. – фронтальная стойка борца. Бросок набивного мяча вправо с поворотом корпуса;

5. и.п. – фронтальная стойка борца. Бросок набивного мяча влево с поворотом корпуса;

6. и.п. – фронтальная стойка борца. Бросок набивного мяча за спину через голову;

7. и.п. – правая/левая стойка борца. Толкание партнера вперед 3 метра;

8. и.п. – вис на перекладине. Сгибание-разгибание рук в висе.

Для аналитики результатов использовались следующие методы:

– методы математической статистики;

- критерий Стьюдента (относящийся к параметрическим);
- сравнительный анализ.

По итогам исследования необходимо рассчитать достоверность различий и проверить правильность выдвинутой гипотезы с помощью критерия- Стьюдента. Результаты n отдельных измерений некоторой величины x за счет случайных ошибок дают различные значения $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$. При измерениях одинаковой точности наиболее близким к истинному значению является среднее арифметическое значение всех « n » измерений, так как случайные ошибки могут быть разного знака и при сложении частично компенсируют друг друга.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. проанализировав научно-методическую литературу по теме исследования, было определено содержание основных понятий (выносливость и специальная выносливость, развитие, методика, метод, средства). Была определена характеристика бокса, как вида спорта. Были выявлены особенности развития и проявления выносливости боксеров, а также определены средства и методы развития выносливости детей 10 лет на занятиях боксом.

2. По мнению А.А. Харлампиева, В.М. Зацюрского, Л. Онул, для развития выносливости применяют средства, выступающие в виде общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных, соревновательных и игровых упражнениях.

Основными методами развития выносливости, по мнению А.А. Харлампиева, В.М. Зацюрского, являются: непрерывный, повторный, переменный, интервальный метод.

3. Доказана эффективность разработанной методики, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития специальной выносливости детей 10 лет на занятиях боксом, которая показана в

проведенном нами тестировании: «Челночный бег 10x10», «Подъем туловища лежа на спине», «Прыжки через скакалку за 30 сек.». Метод математической статистики подтвердил эффективность данной методики, а по результатам тестирования имеется положительная динамика по всем тестам.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены.