

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«Совершенствование скоростно-силовой подготовки женщин-боксеров»**

АВТОРЕФЕРАТ  
НА БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ

студентки 4 курса 424 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Института физической культуры и спорта

Вороновой Татьяны Вячеславовны

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Антипова

**Зав. кафедрой**

к. м. н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.А Беспалова

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность работы** обусловлена тем, что в настоящее время тренировочный процесс боксеров характеризуется высокой интенсивностью нагрузок, что требует от спортсменов высокой физической подготовленности. При этом в современном боксе наблюдается тенденция сокращения различий соревновательных результатов между мужчинами и женщинами. Современные женщины-боксеры достигают сегодня высоких спортивных результатов на международных чемпионатах и Олимпийских Играх. При этом их поединки характеризуются достаточной динамичностью, большим числом неожиданных и сложных атакующих действий, эффективной современной техникой и рациональной тактикой. При всем многообразии научно-методических работ по проблеме организации процесса спортивной подготовки женщин-боксеров тема выбора специальных средств и методов для их тренировки остается сегодня актуальной. Специалистами доказано, что нагрузка приводит к успеху, если ее средства обладают достаточным тренирующим эффектом. Тренировочный эффект должен вызывать в организме определенные приспособительные реакции. Особенное значение это имеет для спортсменок высокой квалификации, т.к. средства и методы, используемые на предыдущих этапах их подготовки, могут быть не способны обеспечить необходимый тренирующий эффект. А при наличии эффективных специальных средств, рационально организованных в рамках этапа или цикла тренировки, можно достичь высокого уровня работоспособности при значительно меньшем объеме тренировочной работы и в более сжатые сроки. В частности скоростно-силовой направленности. Хотя эффективная деятельность женщин-боксеров формируется на основе традиционной мужской техники бокса, в которой в произвольной форме и последовательности выполняются

передвижения и базовые технико-тактические действия, необходим поиск новых методик, направленных на развитие специально-направленных физических способностей у спортсменок. Анализ специальной научной литературы свидетельствуют о недостаточной степени разработанности данных проблем и указывает на актуальность данного исследования.

Степень разработанности проблемы. Определяя конкретное содержание средств и методов специальной физической подготовки в женском боксе, необходимо исходить из их эффективности, как обязательного критерия повышения технико-тактической результативности соревновательных поединков спортсменок. Значение для нашей работы имели исследования отечественных авторов в области теории и методики спортивной тренировки Л.П.Матвеева, В.П.Филина, Ф.П.Суслова, М.Я.Годика, В.М. Зациорского, Ю.Д. Железняк. Также мы опирались на труды, посвященные проблематике особенностей системы подготовки женщин-боксеров таких авторов, как К.В. Градополова, Н.А. Худадова, Е.В. Калмыкова, В.И.Филимонова, В.Е. Котешева, Е.М. Макаренко.

Практическая значимость темы бакалаврской работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов тренировочного процесса в женском боксе. Материалы бакалаврской работы могут быть привлечены при работе тренеров, работающих женщинами-боксерами, учителей по физической культуре, инструкторов по фитнесу.

**Целью** бакалаврской работы является теоретико-методическое обоснование эффективности применения вариантов методик с использованием комплексов упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств женщин-боксеров на этапе спортивного совершенствования мастерства. Для решения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

1. Охарактеризовать основы спортивной подготовки боксеров;
2. Представить этапы развития женского бокса;

3. Сформулировать особенности совершенствования физической подготовки женщин-боксеров;

**Объект исследования** – тренировочный и соревновательный процесс подготовки женщин-боксеров на этапе спортивного совершенствования мастерства

**Предмет исследования** – процесс скоростно-силовой подготовки женщин-боксеров на этапе спортивного совершенствования мастерства

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что на этапе спортивного совершенствования мастерства можно улучшить соревновательную результативность женщин-боксеров посредством использования специальных скоростно-силовых упражнений и увеличения их объема и интенсивности в базовом периоде подготовки

Сведения о структуре дипломной работы. Структура работы определена задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, заключения и приложений.

В ходе исследования использовались **методы**, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Контрольные испытания (тесты);
6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных;

# **Глава 1 Теоретико-методическое обоснование процесса спортивной подготовки боксеров**

## **Основы спортивной подготовки боксеров**

Бокс классический - это вид спорта, где наносятся удары по противнику только руками (кулаками). Бокс - это один из самых тактически сложных видов единоборств, выиграть бой в классическом боксе очень трудно. Этот вид спорта требует хорошей физической подготовки, именно она способствует формированию техники и тактике нанесения ударов. Традиционно этот вид спорта рассматривается как мужской. Но в настоящее время в бокс приходит всё больше женщин. Технически, бокс включает в себя повторяющиеся движения, которые задействуют все основные группы мышц. Бокс рассматривается специалистами как отличный способ разнообразить свою физическую и психологическую подготовку. Это динамичный вид спорта, благодаря которому руки, ягодицы и бедра спортсмена могут обретать рельефную форму. Боксер за час тренировки сжигает сотни калорий, хотя это зависит от интенсивности его тренировок, типа выбранных упражнений, уровня общей подготовки и веса спортсмена. Тренировки помогут избавиться от лишних жировых отложений, особенно в области живота. Поэтому данный аспект интересует многих девушек. Наряду с вышеперечисленным занятия боксом - это еще и эффективная кардио тренировка. В течение систематических тренировок постепенно улучшается выносливость и, соответственно, улучшается работа сердца, и укрепляются сердечные мышцы. В настоящее время предлагаются различные варианты и направления боевого искусства, близкого к боксу. Например, «Сават», или «Французский бокс». Удары здесь наносятся и руками, и ногами. «Муай Тай» или «Тайский бокс» - это боевое искусство, которое также называют «Бой 8-и конечностей». Удары в нем можно наносить кулаками, локтями, коленями а также применять различные виды ударов ногами. Он требует проявления большей силы и меньшей стратегии, чем классический бокс или «Сават» и «Муай». «Американский кикбоксинг» - это спорт, в котором разрешены

удары руками и ногами. Он требует больших физических затрат, поскольку спортсмену постоянно необходимо действовать ногами, поднимая их на уровень выше пояса. Здесь необходим своеобразный стиль и техника.

Многим классический бокс кажется жестоким видом спорта. Специалисты, рассматривая особенности спортивной деятельности боксеров, указывают на то, что в нем присутствует сочетание условий, связанных с большой степенью риска. Выполнение двигательных задач проходит в условиях лимита времени при постоянном и активном противодействии соперника. Спортсмену необходимо преодолевать большую мышечную усталость и болезненные ощущения от ударов противника. Здесь нужна оптимальная адаптации организма в экстремальным условиям спортивных поединков и тренировок. Авторы Л.П.Матвеев, В.П.Филин, Ф.П.Суслов, М.Я.Годик, В.М.Зациорский, Ю.Д. Железняк указывают на то, что физические качества у квалифицированных боксеров совершенствуются в условиях высокой интенсивности выполнения упражнений. Поэтому, во избежание стресса организма, необходимо систематически, с учетом индивидуальных особенностей и функционального состояния спортсменов, оптимально выстраивать большие объемы тренировочной работы.

Многолетняя система подготовки боксеров высокого класса рассчитана на 8 -11 лет и предусматривает четыре этапа физической подготовки:

- 1) предварительная подготовка;
- 2) начальная спортивная специализация;
- 3) углубленная тренировка;
- 4) спортивное совершенствование мастерства;

Данные этапы многолетней подготовки боксеров, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Главная задача на этапе спортивного совершенствования мастерства - поиск и формирование индивидуальной манеры ведения боя, которая формируется на базе разносторонней общей и специальной подготовки. Тренировочная

программа этого этапа подготовки рассчитана на трехлетний период. Подготовка планируется на основе структуры годового цикла и подчиняется календарю соревнований. Тренировочный процесс характеризуется большой специализированностью, объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок достигают оптимального уровня.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования мастерства характеризуется:

1. совершенствованием техники, тактики бокса и специальных физических качеств;
2. освоением оптимальных тренировочных нагрузок;
3. совершенствованием соревновательного опыта и психической подготовленности;
4. достижением высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс квалифицированного боксера строится с учетом особенностей соревновательной деятельности. Для каждого спортсмена тренеру необходимо составлять индивидуальный план подготовки.

Этап спортивного совершенствования мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

1. первые большие успехи (получение звания мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
2. достижение оптимальных возможностей организма;
3. поддержание высших спортивных результатов;

В тренировочных занятиях используется весь комплекс эффективных специальных средств и методов. Особое внимание уделяется индивидуализации техники в условиях соревновательных поединков. Продолжительность одного тренировочного занятия на этапе спортивного совершенствования мастерства 3-4 академических часа, нагрузка составляет 18 часов в неделю и более. На этом этапе подготовки увеличивается значимость комплексного контроля. Выделяют три формы контроля:

оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль применяется непосредственно в тренировочном занятии. Текущий контроль проводят непосредственно после нагрузки в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль проводят после продолжительных циклов тренировки - периодами, этапами макроцикла.

Эмоциональная составляющая деятельности боксера сильно проявляется в экстремальных ситуациях соревнований. Л. Н. Головниковым установлено, что у юных спортсменов наблюдается слабая дифференциация эмоционального напряжения. Это обусловлено отсутствием опыта в управлении своими эмоциональными состояниями у юных боксеров [29]. У взрослых боксеров прослеживается более четкий дифференцированный уровень напряжения в аналогичных соревновательных ситуациях. Н. А. Худаков указывает на то, что психическая эмоциональная устойчивость боксеров основывается на основных факторах:

- высокие требования к сенсомоторным и психическим качествам спортсмена;
- выполнение действий в рискованных ситуациях, в условиях жесткого лимита времени;
- жесткий тренировочный режим;
- высокий технический уровень;
- умение преодолевать воздействие отрицательных психогенных факторов на тренировках;

Успешность выступлений боксера в бою во многом зависит от уровня развития сложного комплекса физических и психических качеств и функциональных состояний. Боксер должен обладать умением точно воспринимать и оценивать боевую обстановку, точно рассчитывать время и дистанцию, находить нужные моменты для ударов и защит, оптимально распределять мышечные усилия и чередовать напряжение и расслабление во время маневрирования, атакующих и защитных действий. При этом

принимать оперативные решения нужно за минимальные интервалы времени [19]. Согласно данным Н. А. Худадова, восприятие у новичка-боксера в бою отличается от восприятия мастера. Новички видят лишь общий облик противника на ринге и его общее (суммарное) движение тела. Только после нескольких лет тренировок и выступлений на соревнованиях боксер начинает распределять свое внимание на значимых для успешного боя объектах. При этом, чем больше объем внимания, тем легче боксеру ориентироваться на ринге и реагировать на изменение боевых положений противника. По скорости простого реагирования боксеры занимают первое место. Хоккеисты приближаются к ним. Показатели реакции выбора из 2-3 сигналов у боксеров такие же, как у фехтовальщиков. При числе сигналов 4-6 боксеры уступают баскетболистам и хоккеистам. Боксеру нет острой необходимости одновременно учитывать много вариантов действий соперника. Он мысленно объединяет эти варианты в крупные «блоки». Это позволяет ему быстро принимать нужные решения [11]. О. В. Петунин утверждает, что у спортсменов даже высшей квалификации точность ударов совершенствуется в меньшей степени, чем другие параметры. Тонкие мышечно-двигательные ощущения лежат в основе понятия «чувство удара». Это «чувство удара» позволяет боксеру дозировать точность, быстроту и резкость нанесения удара. Резкие неожиданные удары в голову могут на мгновение нарушить функции вестибулярного аппарата и правильное восприятие своего положения на ринге [29]. Поэтому для боксера большую роль играют вестибулярные ощущения. При совершенствовании тактики спортивного поединка у боксера развиваются специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу информации о действиях противника, принятию оптимального решения и обобщения похожих ситуаций [14]. Многими авторами особо выделяется проблема напряженности (стресса) в деятельности боксера. Независимо от того, какой характер стресса, ответ организма проявляется одинаково. Это

проявляется в учащении артериального давления, повышении содержания в крови кортикостероидов-гормонов коркового слоя надпочечников. Ответная реакция организма на стрессор обуславливается личностными качествами спортсмена. Многими авторами отмечено, что при невысоком уровне стресса улучшаются показатели психических функций. Если стресс продолжителен, то в организме спортсмена могут наступить психические срывы. При этом может наблюдаться снижение памяти, ухудшение моторных показателей, отрицательные сдвиги в вегетативных и биохимических процессах [24]. Анализ научной литературы показал, что контроль над состоянием спортсмена тренеру необходимо начинать уже после жеребьевки. О.А. Сиротин отмечает, что первое волнение и существенные сдвиги в психическом состоянии у большинства боксеров начинаются уже там. Возникает «предсоревновательное волнение». Такое состояние возникает и развивается, когда спортсмену становятся известны результаты жеребьевки. Поведение и деятельность спортсмена с этого момента обусловлено факторами и условиями поединка с его соперником. Чем выше мастерство спортсмена, тем высок и стабилен психологический уровень. Под влиянием систематических тренировок, оптимальный уровень готовности спортсмена характеризуется:

- 1) готовностью к деятельности для соревновательного боя;
- 2) достаточным уровнем и степенью технико-тактической трудности;
- 3) оптимальной степенью готовности функциональных сдвигов в организме;
- 4) оптимальной степенью сдвигов в психических состояниях.

## **Глава 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **Организации и методы педагогического исследования**

Исследование проводилось на базе «ГБУ СО СШОР по боксу» с июня 2020 года по декабрь 2020 года. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы - экспериментальная и контрольная. В количестве 10 человек (по 5 в каждой группе). Все спортсменки имели одинаковый уровень подготовки (1 взрослый разряд), занимались на этапе спортивного совершенствования мастерства и относились к одной весовой категории.

На первом этапе (июнь-сентябрь) исследования был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. В частности были рассмотрены вопросы организации занятий боксом, этапы развития женского спорта, проанализировано содержание методик, направленных на совершенствование физической подготовки женщин-боксеров. Были сформулированы тема, определены цель и задачи исследования.

На втором этапе (октябрь-ноябрь) был проведен педагогический эксперимент со спортсменками контрольной и экспериментальной группы с применением вариантов методик с комплексом упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств и распределения их объема и интенсивности в базовом периоде подготовки.

На третьем этапе (декабрь) был проведен анализ результатов исследования, сделаны заключения, сформулирован основной вывод.

Для определения уровня формирования скоростно-силовых способностей спортсменок в контрольной и экспериментальной группе в начале и в конце педагогического эксперимента мы использовали специальные тестовые упражнения:

1. Сила по показателям динамометрии силы мышц сильнейшей кисти;

Методика проведения: необходимо было взять в сильную руку динамометр. Из и.п. - стоя, рука опущена и немного отведена от туловища. Энергично, без рывков максимально сжать динамометр. Усилие длится около двух секунд. Из двух попыток фиксируется лучший результат с точностью до 1 кг.

2. Сгибание рук в упоре лежа;

Методика проведения: И.п. - упор лежа. Ритмично с полной амплитудой сгибать и разгибать руки. Результатом является количество безошибочных сгибаний и разгибаний рук за одну попытку.

3. Прыжки в высоту с места (развитие взрывной силы ног);

Методика проведения: и.п. – основная стойка, ноги расположены параллельно, толчком двумя ногами при взмахе рук снизу вверх выполняется прыжок. Результаты прыжков с помощью лентопротяжного устройства учитываются с точностью до 1 см.

4. Бег 30 метров (сек);

Методика проведения: По команде «На старт», «Марш» спортсмен начинает бег. Лучший результат заносится в протокол.

5. Количество ударов (кол-во ударов за 10 сек). Определялось умение быстро наносить удар.

Методика проведения: по команде тренера спортсменкам предлагалось начинать наносить удары (прямые, попеременно правой и левой руками) по настенной подушке. Время фиксировалось с помощью секундомера. Количество ударов (лучшее из трех попыток) заносилось в протокол.

Выполнение итоговых тестовых упражнений проходило в одинаковых для всех спортсменок условиях.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение считаем возможным сделать основной вывод: на этапе спортивного совершенствования мастерства можно улучшить соревновательную результативность женщин-боксеров посредством использования специальных скоростно-силовых упражнений и увеличения их объема и интенсивности в базовом периоде подготовки.