

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

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ
НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Ломакина Михаила Михайловича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодняшний день бокс является одним из наиболее популярных видов спорта в мире. Согласно статистике, в России занимается боксом около 750 тысяч человек. Он особенно привлекателен для подростков и молодежи. Как и любой вид единоборств, бокс является средством воспитания не только физических, но и морально-волевых качеств спортсменов, развития тактического мышления. Бокс воспитывает волю, бесстрашие, решительность и благородство, учит преодолевать трудности. Для победы спортсмену необходимо продемонстрировать не только силу и скорость реакции, но и умение нестандартно мыслить, вести тактическую борьбу.

Важнейшим элементом подготовки боксеров является физическая подготовка. Так М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов, опираясь на результаты проведенного ими опроса, утверждают, что большинство тренеров основой тренировочного процесса считают именно физическую подготовку. С каждым годом повышается уровень спортивных результатов в боксе, и хорошая физическая форма является уже не достижением, а необходимым для занятий минимумом. Недооценка роли физической подготовки приводит к тому, что результаты спортсмена становятся нестабильными, а рост уровня его спортивного мастерства замедляется или совсем останавливается.

Стоит отметить, что проблема поиска оптимальных путей совершенствования физической подготовки юных боксеров чрезвычайно сложна. Развитие физических качеств спортсменов требует постоянной комплексной работы. В современной научной и методологической литературе активно обсуждаются различные аспекты спортивной тренировки в целом (Л. В. Волков, Ю. Д. Железняк, Ю. Ф. Курамшин, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов и др.), а также подготовки юных боксеров. Методические аспекты организации тренировочного процесса в боксе рассматриваются в работах И. В. Шиндиной, Р. А. Половникова, Т. А. Селтиренко и

др. Эффективность различных технологий и типов тренировок анализируют А. И. Завьялов, В. А. Толстиков, Л. В. Рыскалиной и др.. Изучению специфики развития физических качеств у занимающихся боксом посвящено диссертационное исследование К. А. Примакова, а также работы О. В. Реутовой, В. А. Осколкова, П. Ю. Соловьева, С. Л. Багдасяряна, И. С. Колесника, А. В. Сласти и других.

Эффективность организации тренировочного процесса в боксе во многом зависит от исходного и текущего уровней физической подготовленности юных боксеров, а также параметров тренировочной нагрузки. Для повышения спортивных результатов спортсменам необходимо работать над всеми аспектами спортивной подготовки. Базовой в данном случае является работа по совершенствованию физических качеств, повышению физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей боксеров. Неправильно построенные тренировки могут привести к противоречию между растущими требованиями к уровню подготовленности боксеров и ограниченными возрастными возможностями организма.

Цель бакалаврской работы – показать влияние занятий боксом на динамику физических качеств спортсменов.

Объект исследования – тренировочный процесс боксеров.

Предмет исследования – физические качества спортсменов, занимающихся боксом.

Задачи исследования:

1. Показать особенности организации тренировочного процесса боксеров.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности боксеров.
3. Определить динамику уровня физических качеств боксеров в результате годичного макроцикла тренировки.

В ходе исследования были применены следующие **методы:**

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование и разработка программы исследования;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Тренировка боксеров» рассмотрена организация тренировочного процесса боксеров, а также средства и методика тренировки боксеров. Физическая подготовка включает в себя два вида: общая подготовка и специальная подготовка.

Общая физическая подготовка в боксе предполагает общее воспитание физических способностей спортсменов. В такой тренировке появляется возможность повышать функциональное состояние организма посредством воспитания работоспособности, силовых и скоростных качеств, выносливости, стимулирования процесса развития координационных умений и др.

Специальная физическая подготовка формирует именно специфические для бокса физические способности спортсменов. Специальная физическая подготовка включает следующие упражнения: координацию движений при нанесении ударов, при защите, при передвижении, бой с тенью, занятия с мешком, грушей, лапами и пр.) и спарринги с партнерами

Методы по воспитанию силы разделяются на целостный и аналитический. *Целостный метод* позволяет формировать у боксеров

специальной силы. Данный метод совершенствует как основные качества боксеров, так и специальные умения. *Аналитический метод* направлен на избирательное воспитание силы отдельных мышц, несущих основную нагрузку.

Существует общая быстрота спортсмена и специальная быстрота спортсмена. *Общая быстрота* – это умение спортсмена активизировать скорость при разных движениях, например, в спортивных играх, спринтерском беге и т. д. *Специальная быстрота* применяется, например, во время одного единственного удара, скоростных передвижений, максимально быстром нанесении нескольких ударов.

Выносливость выступает как способность боксера к продолжительному осуществлению определенной деятельности, не снижая ее эффективность. Чтобы развить общую выносливости используют общие подготовительные упражнения (кросс, плавание, спортивные игры и пр.) и специальные упражнения (вольные и условные бои, работа в парах, на снарядах и др.). Специальная выносливость проявляется в умении спортсменов действовать интенсивно с максимальной мощностью.

Регулярные тренировки способствуют формированию быстроты действий, снижают время паузы между действиями, что повышает скоростную выносливость и темп боя.

Во время учебно-тренировочного процесса используются упражнения со специальными боксерскими снарядами, которые развивают важные физические качества и совершенствуют технические навыки. Перечислим их:

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с мешком;
- упражнения с грушей;
- упражнения с настенной подушкой;
- упражнения с пневматической грушей;
- упражнения с мячом на резинках (пинчбол);
- упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол);

- упражнения с боксерскими лапами.

Во второй главе «Экспериментальная работа по определению динамики физических качеств юных боксеров» нами разработана программа тренировок юных боксеров на этапе спортивной специализации, рассчитанная на один год тренировок. При ее составлении мы учитывали особенности данного этапа подготовки: направленность совершенствование физических качеств, приобретение опыта участия в соревнованиях и судейства. Структура годичного плана-графика тренировок строилась с учетом участия боксеров в соревнованиях. Мы подбирали соответствующие типы мезоциклов и недельных микроциклов так, чтобы ребята могли не только совершенствовать спортивную форму, но и имели достаточно времени для восстановления после интенсивных соревновательных нагрузок.

Исследование проводилось на базе муниципального учреждения «Спортивная школа Балашовского муниципального района». В исследовании участвовали юные боксеры в количестве 12 человек (юноши). Возраст занимающихся – 14–15 лет. Они находились на тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации) и занимались на данном этапе второй год.

Эксперимент проводился с сентября 2021 г. по апрель 2022 г и включал в себя три этапа:

- констатирующий, на котором были подобраны упражнения для определения уровня развития физических качеств юных спортсменов и проведено их тестирование с помощью этих упражнений;
- формирующий, включал в себя разработку программы тренировок юных боксеров в годичном макроцикле и ее частичную апробацию;
- контрольный, который представлял собой тестирование юных боксеров в апреле 2022 г. (после 7 месяцев тренировок) с применением тех же упражнений, что и на первом этапе эксперимента. Затем было проведено сравнение результатов в начале и в конце цикла тренировок с целью проверки эффективности предложенной программы.

Для диагностики уровня развития физических качеств занимающихся нами были использованы «Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Бокс» из Федерального стандарта спортивной подготовки. Они приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «Бокс» для занимающихся в возрасте 14–15 лет

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив
Общая физическая подготовка			
1	Бег на 60 м	сек	не более 9,2
2	Бег на 2000 м	мин, сек	не более 9,40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6
6	Челночный бег 3x10 м	сек	не более 7,8
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее 39
9	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее 34
Специальная физическая подготовка			
10	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	сек	не более 27,0
11	Исходное положение – стоя на полу, тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек.	количество раз	не менее 26
12	Исходное положение – стоя на полу, тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244

Юные боксеры в целом обладали неплохим уровнем физической подготовки. Это не удивительно, ведь все они занимались в секции уже несколько лет. Однако для улучшения результатов и совершенствования их физических качеств мы разработали программу тренировок на год, направленную на повышение физической подготовленности юных спортсменов.

Программа была рассчитана на 12 учебных часов в неделю (4 тренировки по 3 часа). Общая годовая нагрузка составила 624 часа. Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Соотношение видов подготовки в тренировочном процессе боксеров на этапе спортивной специализации

№ п/п	Виды подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-21
3.	Техническая подготовка (%)	35-41
4.	Тактическая подготовка (%)	5-15
5.	Теоретическая подготовка (%)	3-5
6.	Психологическая подготовка (%)	2-5

Типичная тренировка включала в себя следующие части:

1. Разминку.
2. Техническую подготовку с отработкой передвижений по рингу.
3. Упражнения для развития мышц.
4. Отработку ударов на груше, лапах, работа в спарринге.
5. Заключительную часть.

Программа тренировок была частично апробирована нами в период с сентября 2021 г. по март 2022 г. В конце марта был выполнен контрольный этап эксперимента, в ходе которого юные боксеры повторно сдавали нормативы, выполняя тестовые упражнения. Затем мы сравнили результаты с данными констатирующего этапа. Информация приведена в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение результатов выполнения тестовых упражнений спортсменами на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

№ п/п	Нормативы	Спортсмены											
		А.	В.	Д.	Ж.	Е.	К.О	К.П.	Л.	М.	О.	Т.	Ш.
1	Бег на 60 м (сек)												
	Конст этап.	9	8,7	8,8	9,1	8,6	8,7	8,8	9	9	9,2	9,2	8,9
	Контр. этап.	8,8	8,6	8,8	8,9	8,7	8,7	8,7	8,8	8,8	9	9	8,9
	Изменение	-0,2	-0,1	-	-0,2	-0,1	-	-0,1	-0,2	-0,2	-0,2	-0,2	-
2	Бег на 2000 м (мин,сек)												
	Конст этап.	9,2	9,26	8,59	9,04	9	9,17	9,24	9,07	9,16	9,45	9,4	9,38

	Контр. этап.	9,15	9,22	8,59	9	9	9,09	9,15	9,02	9,16	9,37	9,35	9,3
	Изменение	-0,05	-0,04	-	-0,04	-	-0,08	-0,09	-0,05	-	-0,09	-0,05	-0,08
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)												
	Конст этап.	28	30	27	25	32	24	31	29	28	23	25	24
	Контр. этап.	32	35	34	30	36	30	39	36	34	29	31	33
	Изменение	+4	+5	+7	+5	+4	+6	+8	+7	+6	+6	+6	+9
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)												
	Конст этап.	10	12	10	9	14	12	11	12	14	14	10	9
	Контр. этап.	14	16	15	15	18	16	16	16	19	17	15	15
	Изменение	+4	+4	+5	+6	+4	+4	+5	+4	+5	+3	+5	+6
5	Наклон вперед (стоя на гимнастической скамье) (см)												
	Конст этап.	9	7	6	6	12	10	10	6	9	11	8	9
	Контр. этап.	9	12	10	10	15	12	10	9	9	13	10	9
	Изменение	-	+5	+4	+4	+3	+2	-	+3	-	+2	+2	-
6	Бег челночный 3x10 м (сек)												
	Конст этап.	7,7	7,3	7,8	7,8	7,1	7,2	7,5	7,6	7,5	7,8	7,8	7,7
	Контр. этап.	7,4	7,2	7,6	7,5	6,9	7,1	7,3	7,5	7,3	7,6	7,5	7,5
	Изменение	-0,3	-0,1	-0,2	-0,3	-0,2	-0,1	-0,2	-0,1	-0,2	-0,2	-0,3	-0,2
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)												
	Конст этап.	215	218	210	197	220	210	195	198	200	198	195	197
	Контр. этап.	220	225	220	210	220	214	200	198	208	208	210	209
	Изменение	+5	+7	+10	+13	-	+4	+5	-	+8	+10	+15	+12
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)												
	Конст этап.	40	40	40	42	43	39	39	40	41	42	39	41
	Контр. этап.	42	44	43	45	45	44	40	45	43	45	44	44
	Изменение	+2	+4	+3	+3	+2	+5	+1	+5	+2	+3	+5	+3
9	Метание мяча весом 150 г. (м)												
	Конст этап.	40	37	36	40	39	41	38	35	36	37	35	40
	Контр. этап.	43	39	38	40	42	41	42	39	39	40	37	40
	Изменение	+3	+2	+2	-	+3	-	+4	+4	+3	+3	+2	-
10	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (сек)												
	Конст этап.	26,4	26,7	27	26,5	26,7	26,9	26,6	26,4	27	26,9	27	26,5
	Контр. этап.	26,3	26,5	26,8	26,4	26,3	26,7	26,4	26,3	26,8	26,8	26,8	26,5
	Изменение	-0,1	-0,2	-0,2	-0,1	-0,4	-0,2	-0,2	-0,1	-0,2	-0,1	-0,2	-
11	Удары по боксерскому мешку за 8 сек. (кол-во раз)												
	Конст этап.	28	26	29	30	30	31	29	32	30	30	31	29
	Контр. этап.	30	29	32	32	34	34	32	36	35	36	35	34
	Изменение	+2	+3	+3	+2	+4	+3	+3	+4	+5	+6	+4	+5
12	Удары по боксерскому мешку за 3 мин. (кол-во раз)												
	Конст этап.	250	252	248	251	250	248	249	246	245	247	244	250
	Контр. этап.	260	260	254	259	256	256	254	250	253	257	250	259
	Изменение	+10	+8	+6	+8	+6	+8	+5	+4	+8	+10	+6	+9

Из таблицы видно, что ни у кого из спортсменов результаты на контрольном этапе не ухудшились. Сравнение средних арифметических

значений данных, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, показало улучшение результатов во всех тестовых упражнениях (Таблица 4).

Таблица 4 – Сравнение среднего арифметического значения и среднего квадратичного отклонения, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента.

№ п/п	Норматив	Конст. этап		Контр. этап	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
1	Бег на 60 м	8,9	0,18	8,8	0,12
2	Бег на 2000 м	9,1	0,26	9,1	0,10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27,1	2,14	33,2	3,06
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	11,4	1,53	16	1,53
5	Наклон вперед (стоя на гимнастической скамье)	+8,6	1,53	+10,6	1,84
6	Бег челночный 3x10 м	7,6	0,21	7,3	0,21
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	204,4	7,66	211,8	8,28
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	40,5	1,22	43,6	1,53
9	Метание мяча весом 150 г.	37,8	1,84	40	1,53
10	с высокого старта	26,7	0,18	26,5	0,15
11	Удары по боксерскому мешку за 8 сек.	29,6	1,84	33,2	2,14
12	Удары по боксерскому мешку за 3 мин.	248,3	2,45	255,6	3,06

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важнейшая часть подготовки боксеров – развитие основных физических качеств, которые необходимы для гармоничного физического развития, поддержания высокого уровня здоровья и достижения спортивного успеха. Уровень развития физических качеств является фундаментом для высоких спортивных результатов. В связи с этим, подготовка юных боксеров должна базироваться на грамотной методике тренировки, обеспечивающей рост функциональных возможностей спортсменов и их оптимальную реализацию.

Чтобы правильно организовать тренировку, тренеру необходимо обладать знаниями в области физической культуры, педагогики, методики обучения, возрастной психологии. Только его знания и умения могут обеспечить успех и полное раскрытие потенциальных возможностей спортсменов. На этапе спортивной специализации необходима разносторонняя подготовка, направленная на совершенствование всех

физических качеств. Несмотря на то, что в боксе физические качества имеют разное значение и приоритетными являются скоростные и силовые способности, высокий уровень развития выносливости, ловкости и гибкости также необходим для достижения высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс при многолетней подготовке боксеров строится в виде циклов. Один годичный макроцикл делится на несколько мезоциклов, продолжительность и интенсивность нагрузок в которых может быть различна. Прежде всего, построение тренировочного процесса зависит от календаря спортивных мероприятий – соревнований, в которых собираются участвовать спортсмены. Нагрузка распределяется таким образом, чтобы к соревнованиям спортсмены подходили на пике формы, затем интенсивно работали в период соревнований и имели возможность восстановиться после них. Такое распределение спортивной нагрузки позволяет избежать перетренированности и добиться повышения спортивных результатов.

Нами было проведено исследование на базе отделения бокса муниципального учреждения «Спортивная школа Балашовского муниципального района», в котором приняли участие 12 юношей-боксеров в возрасте 14–15 лет, находящиеся на этапе спортивной специализации и занимающиеся на данном этапе второй год. То есть всего (с учетом этапа начальной подготовки) они занимаются боксом более 4 лет. Для оценки уровня их физической подготовки мы использовали тестовые упражнения, которые описаны в переводных нормативах для боксеров в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Бокс». Всего было 12 упражнений, позволявших оценить такие физические качества, как сила, скоростные способности, выносливость, ловкость и гибкость.

По результатам диагностики можно сделать вывод, что юные спортсмены обладают хорошим для их возраста и этапа спортивной подготовки уровнем развития физических качеств. Все нормативы были выполнены успешно, и лишь в отдельных случаях результат оказался

пороговым. Однако не было зафиксировано ни одного результата ниже установленного стандартом порога.

Далее для активизации работы по совершенствованию физических качеств юных боксеров нами была составлена программа занятий для этапа спортивной специализации, рассчитанная на годичный макроцикл. Программа рассчитана на 12 учебных часов в неделю (4 тренировки по 3 часа). В ней расписаны виды занятий по мезоциклам и микроциклам, присутствуют все периоды тренировочного процесса. Упор делается на повышение общей физической подготовленности и достижение пика спортивной формы к началу соревновательного периода.

Программа была реализована частично, и после семи месяцев тренировок по ней было проведено повторное тестирование юных спортсменов. Выявлено, что у всех показатели улучшились. При этом по 6 из 12 упражнений все занимающиеся улучшили собственные результаты. Однако в упражнении, проверяющем гибкость, показатели улучшились только у 66 %, а в упражнениях на ловкость и выносливость – у 75 % ребят. Также только 75 % повысили свои результаты в беге на 60 м., хотя в остальных упражнениях, показывающих уровень развития быстроты, спортсмены были более успешны.

Если рассматривать данные индивидуально по каждому спортсмену, то в контрольном тестировании более высокий результат по всем 12 упражнениям отмечен у 25 % спортсменов. Смогли улучшить показатели по 11 упражнениям 33 % и столько же успешно справились с 10 упражнениями. Худший результат в группе – улучшение показателей по 8 упражнениям. Однако даже в этом случае прогресс в уровне подготовки спортсмена налицо.

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная и апробированная нами программа тренировок юных боксеров на этапе спортивной специализации в годичном макроцикле эффективна и может использоваться в тренировочном процессе.