

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-БОКСЕРОВ  
В ПРОЦЕССЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Купричева Евгения Дмитриевича

Научный руководитель  
к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

Д.В. Николаев

подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2024

**Введение.** На современном этапе развития студенческого спорта огромная роль принадлежит занятиям физической культурой и спортом в вузах. Стремительно развивающийся современный студенческий спорт предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов.

Особой популярностью у студенческой молодежи пользуются занятия боксом. В данном виде спорта базой для достижения высоких спортивных результатов является высокий уровень физической подготовленности. Только спортсмен, обладающий хорошей физической подготовленностью, в условиях поединка сможет проявить высокий уровень технико-тактического мастерства. Поэтому физическая подготовка наряду с технико-тактическим мастерством боксера является одной из ведущих в тренировке в целом. При этом круговая форма проведения тренировки является самой универсальной, потому что позволяет боксерам воздействовать на различные двигательные качества, приобретать знания, умения и навыки.

**Объект исследования** – тренировочный процесс юношей, занимающихся в секции бокса спортивного клуба университета.

**Предмет исследования** – показатели физической и технико-тактической подготовленности юношей-студентов, занимающихся боксом в спортивном клубе университета.

**Цель работы** – изучение динамики физической и технико-тактической подготовленности студентов-боксеров в процессе круговой тренировки.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что внедрение комплекса круговой тренировки в тренировочный процесс боксеров в спортивной секции вуза будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности и технико-тактического мастерства.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физической и технической подготовки боксеров юношеского возраста.

2. Определить фоновые показатели и уровень физической подготовленности боксеров юношеского возраста.

3. Провести диагностику технико-тактического мастерства боксеров юношеского возраста с учетом уровня их физической подготовленности.

4. Исследовать динамику физической и технико-тактической подготовленности боксеров юношеского возраста в процессе круговой тренировки.

В ходе написания выпускной квалификационной работы применяли следующие **методологические основы и методы исследования**: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех обследуемых боксеров осуществлялась оценка физической и технико-тактической подготовленности.

В качестве критериев физической подготовленности боксеров использовали тестовые упражнения «Выталкивание спортивного грифа от груди вперед из положения стоя», «Поднятие 16 кг гири до уровня груди», «Берпи», «Прыжки через гимнастическую скамейку боком», «Велосипед для тренировки мышц брюшного пресса», «Выпады в прыжке».

Оценка технико-тактического мастерства осуществлялась на основании показателей способности боксеров отреагировать на неожиданный удар в спаррингах, показателям технико-тактических действий во время наступательной и оборонительной форм ведения боя, на основании общего количества ударов за 3 раунда (по 3 минуты) и среднего количества ударов за 1 раунд, а также количества ударов, дошедших до цели, количества отраженных ударов, коэффициентов эффективности атаки и защиты. Анализ результатов осуществлялся по данным видеозаписей раундов.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T).

Достоверность различий ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с октября 2022 года по апрель 2023 года на базе спортивного клуба ФГБОУ ВО «Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова» г. Саратова, в котором приняли участие 20 юношей 19-22 лет, занимающихся боксом.

Обследуемые юноши были распределены на 2 группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой. Тренировочные занятия в обеих группах проводились 5 раз в неделю по 2 часа.

Студенты контрольной группы занимались в секции бокса по общепринятой программе, а у студентов экспериментальной группы 3 раза в неделю дополнительно применяли комплекс круговой тренировки, направленный на совершенствование их физической и технико-тактической подготовленности. После комплекса круговой тренировки боксеры экспериментальной группы выполняли упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног. В течение первых двух месяцев комплекс состоял из 2 кругов, а в последующие 4 месяца – из 3 кругов. Между кругами боксеры отдыхали 3 минуты.

Исследования проводили в 2 этапа. На 1 этапе исследовали фоновые параметры физической и технико-тактической подготовленности боксеров. На 2 этапе проводили повторное тестирование с целью изучения динамики исследуемых параметров физической и технико-тактической подготовленности боксеров.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Физическая подготовленность в боксе является базовой для достижения высоких спортивных результатов.
2. Специфические особенности взаимосвязи показателей физической и технико-тактической подготовленности у боксеров позволяют эффективно перестраивать двигательные действия в ходе поединка.

3. Круговой метод спортивной тренировки боксеров способствует реализации всех этапов тренировки в виде прямой и обратной связи между тренером и спортсменом.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о проблеме взаимосвязи физической и технико-тактической подготовленности боксеров юношеского возраста.

**Практическая значимость результатов проведенного исследования** заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров по боксу.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы физической и технико-тактической подготовки боксеров юношеского возраста» и «Исследование динамики физической и технико-тактической подготовленности боксеров, занимающихся в условиях спортивного клуба университета», заключения и списка литературы, включающего 60 источников. Текст магистерской работы изложен на 64 страницах, содержит 11 таблиц и 15 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы физической и технико-тактической подготовки боксеров юношеского возраста.** Бокс – контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Бокс является одним из наиболее сложных видов единоборств, в котором основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена.

Физическая подготовка боксера – комплексный процесс воспитания необходимых физических качеств, которые становятся залогом достижения результата. Современный бокс предъявляет высокие требования к физическим кондициям спортсмена. Физические качества оказывают взаимное влияние друг на друга поскольку тесно связаны между собой. У боксеров каждое физическое качество должно быть развито в достаточной мере, в отличие от спортсменов циклических видов спорта.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность.

Тактика бокса – это искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Она находит свое выражение в атаках и контратаках. Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность боксера к бою с любым противником. Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи – победу над противником.

Особое место бокс занимает среди студенческой молодежи. Секция бокса в вузе создается при наличии условий для ее организации. Занятия в секции бокса в высшей школе – один из важных элементов физического воспитания будущего специалиста. Большинство вузов страны культивируют и развивают этот вид спорта, так как он формирует в молодом человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству.

При организации и проведении тренировочных занятий со студентами в вузе необходимо учитывать тот факт, что они существенно отличаются от занимающихся в секциях спортивных школ. Поэтому применение традиционных методов обучения боксу в вузе не отвечает всему комплексу требований, что и побуждает тренера-преподавателя вести планомерный

поиск эффективных способов обучения. Одной из форм тренировочного занятия со студентами является индивидуальный метод.

Круговая форма проведения тренировки является самой универсальной, потому что позволяет боксерам воздействовать на различные двигательные качества, приобретать знания, умения и навыки. При внедрении круговых методов обучения тренер дает боксерам серию упражнений, держит под контролем и оценивает их реализацию, по мере необходимости корректирует, уточняет некоторые упражнения либо последовательность действий спортсменов.

### **Исследование динамики физической и технико-тактической подготовленности боксеров, занимающихся в условиях спортивного клуба университета.**

Проведены фоновые исследования и сравнительный анализ показателей и уровня физической подготовленности боксеров 19-22 лет, составляющих контрольную и экспериментальную группы.

Согласно проведенным исследованиям на начало экспериментального исследования показатели физической подготовленности боксеров контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных отличий, что указывает на однородность состава исследуемых групп.

В начале года у боксеров обеих групп зарегистрировано наличие низкого и среднего уровня физической подготовленности по каждому из шести тестируемых упражнений.

Развивать физические качества, приобретать новые навыки и опыт нужно систематически, многократно выполняя различные упражнения, направленные на формирование определенной группы мышц. Благодаря многократному повторению упражнений во время тренировок происходят морфофункциональные изменения в мышцах, связках, костной ткани, оптимизация двигательной функции.

В связи с этим был составлен комплекс круговой тренировки, направленный на повышение уровня физической подготовленности боксеров, занимающихся в секции спортивного клуба университета.

При повторных исследованиях выявлена положительная динамика в показателях физической работоспособности боксеров, как контрольной, так и экспериментальной групп. Однако более существенный прогресс были зафиксированы у юношей-боксеров экспериментальной группы.

Динамика физической подготовленности по результатам выполнения тестового упражнения «Выталкивание спортивного грифа от груди вперед из положения стоя» составила 17,5% у боксеров в контрольной группы и 29% у боксеров экспериментальной группы.

В упражнении «Поднятие 16 кг гири до уровня груди» юноши контрольной группы смогли увеличить результат на 10,2%, у юношей экспериментальной группы динамика составила 38,7%.

По данным выполнения упражнения «Берпи», в контрольной группе результат достоверно не отличался от показателей начала года, при этом динамика была также незначительной (4,3%). У боксеров экспериментальной группы прирост показателя составил 11,9%.

В конце исследований результат в упражнении «Прыжки через гимнастическую скамейку боком» у боксеров контрольной группы динамика составила 9,9%, экспериментальной группы – 27,9%.

Динамика физической подготовленности в упражнении «Велосипед для тренировки мышц брюшного пресса» у боксеров контрольной группы составила 11,5%, а экспериментальной группы – 33,5%.

Наибольшая динамика зафиксирована по результатам выполнения упражнения «Выпады в прыжке»: 22,9% у юношей контрольной группы и 48,2% у боксеров экспериментальной группы.

На заключительном этапе исследования положительная динамика в показателях физической подготовленности привела к повышению ее уровня. В связи с этим произошло перераспределение по уровням подготовленности в

обеих группах с существенным изменением в экспериментальной группе. У боксеров контрольной группы параметры физической подготовленности соответствовали низкому, среднему и высокому уровню с доминированием среднего. У боксеров экспериментальной группы параметры физической подготовленности соответствовали среднему и высокому уровням, низкий уровень зафиксирован в двух из шести тестируемых упражнениях («Выталкивание спортивного грифа от груди вперед из положения стоя» и «Берпи»).

Проведенная на начальном этапе исследования диагностика технико-тактического мастерства боксеров юношеского возраста с учетом уровня их физической подготовленности показала отсутствие статистически значимых различий у боксеров контрольной и экспериментальной групп в способности отреагировать на неизвестный удар в спаррингах, по результатам наступательной и оборонительной форм ведения боя.

Во время проведения спаррингов боксеры обеих групп при нанесении неожиданного удара в область головы в большинстве случаев в качестве защитного действия выбирали отклон, в меньшей степени реагировали на неизвестный удар уклоном или нырком.

Количество наносимых ударов за бой и раунд, количество ударов, дошедших до цели, количество отраженных ударов, а также коэффициенты эффективности атаки и защиты у боксеров контрольной и экспериментальной групп не имели существенных отличий.

Выявлена положительная динамика технико-тактической подготовленности боксеров юношеского возраста в процессе тренировочных занятий в спортивном клубе университета, особенно у спортсменов экспериментальной группы, у которых в качестве дополнительного средства применяли комплекс круговой тренировки.

У боксеров контрольной группы динамика технико-тактической подготовленности на основании способности отреагировать на неожиданный удар в спаррингах увеличилась на 18%, по результатам наступательной формы

ведения боя увеличилась на 29,2%, а оборонительной формы ведения боя на 11,4%. У боксеров экспериментальной группы динамика технико-тактической подготовленности на основании способности отреагировать на неожиданный удар в спаррингах увеличилась на 31,3%, по результатам наступательной формы ведения боя увеличилась на 51,9%, а оборонительной формы ведения боя на 27,2%.

Боксеры контрольной группы стали чаще в качестве защиты при нанесении неожиданного удара стали использовать уклоны и нырки (30%), а также подставки и накладки (42%), способность реагировать на неожиданный удар с помощью отклонов снизилась с 42% до 28%. В экспериментальной группе наиболее популярным защитным действием оказались уклоны и нырки (42%), подставки и накладки составили 31%, в меньшей степени боксеры применяли отклонны (27%).

В конце исследования боксеры экспериментальной группы по количеству ударов за бой и раунд, количество ударов, дошедших до цели, количество отраженных ударов доминировали над боксерами контрольной группы. Установленные отличия имели достоверных характер в обеих группах. Отметим, что коэффициенты эффективности атаки и защиты остались без изменений в обеих группах.

**Заключение.** Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных функций позволяет рассматривать его не только как вид спорта, но и как мощное средство физической культуры. Поэтому спортивная специализация «бокс» в качестве занятий физической культурой применяется во многих вузах. Большинство программ подготовки спортсменов-боксеров изобилуют предельно интенсивными схемами тренировок. Предлагаемые планы занятий непосильны для среднего боксера-любителя, обучающегося в вузе. Поэтому физическая подготовка в круговой тренировке для бокса получила превосходное развитие. Для подборки упражнений используется особая схема, в которой последовательно сочетаются действия на разные перемещения с силовыми задачами.