

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Повышение технической подготовленности у квалифицированных боксёров»

Студент

Д.Г. Самхарадзе

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент И.В. Лазунина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Самхарадзе Даниила Георгиевича
по теме: «Повышение технической подготовленности у квалифицированных
боксёров»

В спортивной тренировке применение различных методов предопределяет целенаправленное развитие функциональных возможностей, физической работоспособности, физических качеств, технической подготовленности спортсменов. Решение этих задач стимулирует достижение главной цели – высоких спортивных результатов. Применение любого метода подразумевает применение в различном сочетании основных, определяющих средств тренировки, педагогических приемов, эффективно воздействующих на уровень подготовки занимающихся. Следует отметить, что, исходя из эффективности существующих методов тренировки в годичном тренировочном цикле, нужно применять все методы с учетом периодов тренировки, их направленного воздействия на совершенствование физических качеств, подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие всех физических качеств и развитие технической подготовки, имеют положительный перенос на соревновательную деятельность. Непрерывность тренировочного процесса предполагает постепенность и постоянство воздействия тренировочных занятий, объединенных в строгую систему без вынужденных перерывов в занятиях, которые снижают тренировочный эффект. Подготовка спортсмена - это целенаправленный педагогический процесс использования всего многообразия тренировочных средств для успешного выступления спортсменов на соревнованиях.

Бакалаврская работа состоит из 52 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 10 рисунков.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические основы повышения технической подготовленности квалифицированных боксёров.....	7
1.1 Техника двигательных действий в боксе.....	7
1.2 Спортивные соревнования как основная форма проверки подготовленности боксёра.....	15
1.3 Специальная техническая подготовка боксёра.....	20
Глава 2 Методы и организация исследования	27
2.1 Методы педагогического исследования	27
2.2 Организация педагогического исследования	29
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение.....	31
3.1 Особенности повышение технической подготовки боксёров в ходе педагогического эксперимента.....	31
3.2 Результаты физической подготовки боксёров в ходе педагогического эксперимента.....	38
3.3 Результаты технической подготовки боксёров в ходе педагогического эксперимента.....	43
Заключение.....	48
Список используемой литературы.....	50

Введение

Актуальность исследования. Достижение цели спортивной тренировки осуществляется за счет решения задач: обеспечить всестороннее развитие физических качеств, функциональных систем организма, освоить технику и тактику избранного вида спорта, показать высокий результат на соревнованиях. Успех в любом виде спорта достигается за счет координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена. Для осуществления физической и технической подготовки применяются разнообразные физические упражнения, особенно общеразвивающие и специальные. Подбор таких упражнений осуществляется с учетом особенностей вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов. Техника спортсмена определяется кинематическими и динамическими характеристиками. К кинематическим характеристикам техники относятся пространственные, временные и пространственно-временные особенности движений. Положения, перемещения и направления движения тела и звеньев тела спортсмена в пространстве, их траектория, амплитуда, длина шага и др. относятся к пространственным характеристикам техники. Длительность движений и действий, темп и ритм движений - к временным характеристикам. В каждом виде спорта в целом имеется часть, в части - фаза, в фазе - элементы движений, от правильного выполнения которых в значительной мере зависит их эффективность. Они называются, соответственно, основной частью, основной фазой и основным элементом данного двигательного действия. Тактический замысел сводится к стремлению технически совершенно воспроизвести упражнение, более интенсивно, четко выполнить определенную часть или фазу движения. Соперники оказывают косвенное воздействие друг на друга. Средством взаимовлияния оказываются главным образом результаты, показываемые ими в ходе спортивной борьбы.

Теоретическая база исследования: педагогический эксперимент проводили на базе МБУ ДО СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс квалифицированных боксёров 15-17 лет.

Предмет исследования: техническая подготовка квалифицированных боксёров 15-17 лет.

Цель исследования - теоретически и экспериментально обосновать эффективность повышения уровня технической подготовленности боксеров, используя отработку технических приемов со спортивными боксерскими снарядами и включая в тренировочный процесс поединки одновременно с двумя партнерами и с партнерами разного роста.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи:**

- 1) Изучить особенности организации тренировочных занятий по технической подготовке квалифицированных боксёров 15-17 лет в МБУ ДО СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти
- 2) Теоретически и экспериментально обосновать эффективность повышения уровня технической подготовленности боксеров, используя различные средства и спортивные боксёрские снаряды.
- 3) Оценить уровень технической подготовки квалифицированных боксёров после оптимизации тренировочного процесса.

Гипотеза исследования. Предполагалось что, повышению технической подготовленности квалифицированных боксёров будут способствовать разнообразные способы выполнения одного и того же атакующего и защитного приема, применяя различные варианты построения боксерского поединка с учетом уровня технической подготовленности противника.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тесты), метод математической статистики.

Научная новизна: эффективность становления и совершенствования технической подготовленности квалифицированных боксёров позволит сформировать совершенный двигательный навык, который будет способствовать хорошей технической подготовке и умению эффективно применять свои знания и умения в условиях соревнований.

Практическая значимость заключается в том, что результаты педагогического исследования позволят изучить организацию тренировочных занятий по развитию технической подготовленности квалифицированных боксёров.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 4 таблицы, 10 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 52 страницах.

Глава 1 Теоретические основы повышения технической подготовленности квалифицированных боксёров

1.1 Техника двигательных действий в боксе

Достижимый в результате тренировок высокий уровень функциональных возможностей организма, а также полезные навыки и умения определяют степень общей подготовленности человека к жизни и достижения целей, значимых для мирового сообщества, отдельных общественных объединений в целом. Отсюда понятно существенное прикладное значение спорта как способа подготовки человека к жизни. Спорт как зрелище эстетического наслаждения всегда пользовался популярностью. Объясняется это его особой эмоциональной доходчивостью, остротой переживаний, затрагивающих личные интересы и коллективные интересы множества людей.

Спорт как сфера широких социальных отношений, в процессе состязаний люди общаются, вступая в отношения соперничества и сотрудничества, отношения с членами своей команды и командами конкурента, между спортивными судьями, болельщиками и так далее. Под воздействием средств спортивной тренировки (физических упражнений) осуществляется спортивная тренировка. Когда спортсмен наблюдает на соревнованиях за своими соперниками и изучает их действия.

Навык в боксе - действие, сформированное путем повторения, характеризующееся точностью, быстротой, оптимальными усилиями, необходимыми для успешного решения двигательной задачи при минимальном контроле со стороны сознания.

Техника двигательных действий во время тренировки и соревнований требует решения определенных двигательных задач, выполнить удар, провести атаку и т.д. В основе техники выделяют подготовительную, ведущую и завершающую части. Детали техники - это особенности выполнения отдельных движений. Их совершенствование ведется с учетом

индивидуальных особенностей спортсмена, его возможностей, что позволяет эти возможности реализовать.

Страховка - обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое преподавателем (тренером) или товарищем по команде.

Атака - одна из форм тактики в боксе, инициативное поступательное действие с целью создания угрозы или нанесения ударов:

- атака простая - одиночный удар;
- атака сложная - серия ударов со сменой цели поражения (голова или туловище);
- атака фронтальная – прямолинейная;
- атака фланговая - с шагом или скачком влево/вправо;
- атака ложная – имитация атакующих действий без нанесения акцентированных ударов. Пример атаки в боксе, представлен на рисунке 1.

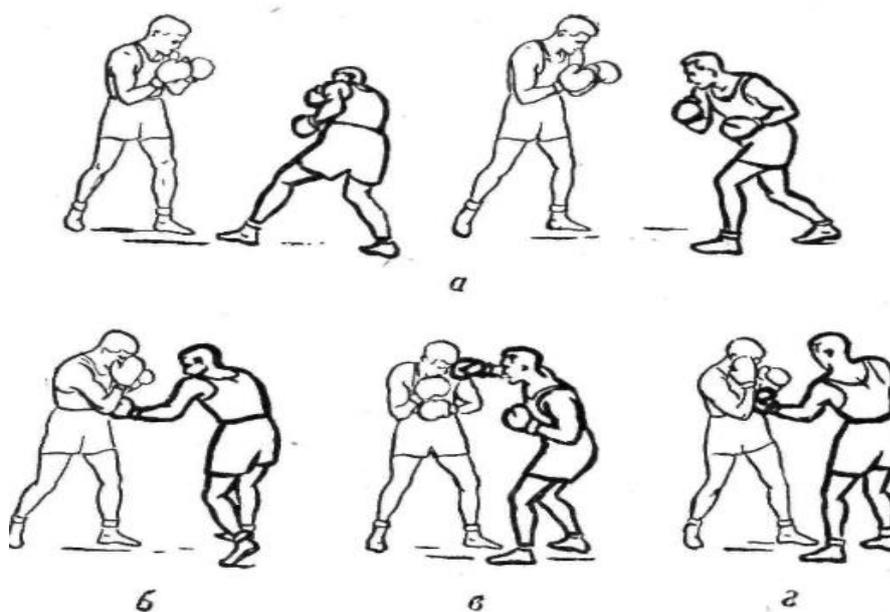


Рисунок 1 – Вхождение в ближний бой во время собственной атаки

Структура атаки:

- 1) подготовка атаки;
- 2) проведение атаки, выполнение одного или нескольких ударов;
- 3) выход из атаки.

Блокировка удара - защитное встречное действие боксера, сдерживающее удар предплечьем или кистью.

Бой - спортивный поединок в единоборствах, обусловленный правилами соревнований.

Шулика Ю.А. отмечает: «Вольный бой - тренировочный поединок в соответствии с правилами соревнований без ограничения заданиями со стороны тренера.

Условный бой - тренировочный поединок, проводимый в соответствии с правилами соревнований с ограничением заданий со стороны тренера (широким и узким).

Вызов на атаку - тактическое действие, цель которого вынудить соперника первым начать активные действия» [20].

Защиты - технические действия, имеющие целью отразить атаку соперника. Защиты выполняются при помощи передвижений, защиты руками, ногами и движением туловища.

Процесс подготовки спортсмена разделяют на техническую, тактическую, физическую, психологическую, интеллектуальную и интегральную подготовку. Селезнёв С.П. пишет: «Из элементов техники строится то, что в практике и теории спорта обозначают как систему движений. Каждому боксеру присуща своя система движений, которая отличает его от других боксеров, и которая формируется на основе его индивидуальных особенностей: психологических, весоростовых, физических и т.д. Очень важными параметрами этой системы является объем техники, применяемой спортсменом, и степень ее освоения. Объем техники характеризуется тем количеством приемов, которыми пользуется боксер. Объем техники у одних боксеров больше - они используют самые разнообразные удары, защиты, их сочетание, передвижения, ведут бой на самых разных дистанциях и т.д. Есть боксеры, ведущие бой относительно ограниченным количеством хорошо усвоенных приемов. Многие специалисты бокса считают, что в случае более широкого объема техники у боксера больше

возможностей поставить противника в неудобное положение, в невыгодные условия. Это диктует и одно из основных направлений технической подготовки - упор на достаточно широкий арсенал хорошо освоенных элементов техники, приемов, применяемых в бою» [17].

Ямилева Р.М., Данилов А.В., Огуречников Д.Г. обращают внимание: «В системе физического воспитания существует определённая система - звенья физического воспитания в семье, дошкольных и школьных заведениях, для более способных ребят в спортклубах и ДЮСШ. Поэтому спортивную тренировку следует рассматривать как высшую ступень специализированного физического воспитания. Воспитание - процесс целенаправленного формирования нравственности сознания, поведения, всестороннего развития личности, где наряду с обучением не только усваиваются знания, прививаемые навыки и умения, но и формируются нравственные убеждения, интеллектуальные способности, чувства, моральные, волевые и физические качества, черты характера современного человека» [21].

Кузьмин В.А. делает заключение: «Психологическая подготовка пронизывает весь учебно-тренировочный процесс и направлена на настройку спортсмена на преодоление трудностей в отдельных занятиях, настройку на отдельную схватку, бой и на соревнованиях в целом. Психологическая подготовка к соревнованиям - процесс, осуществляемый спортсменом и тренером совместно. Он должен быть направлен на управление эмоциями, на осмысление тонкостей и вариативности техникой движений, тактики действий и на понимание состояния противника в схватке или бою» [11]. Волевая подготовка спортсмена в процессе тренировки, борьбы или боя, во время соревнований проявляется в действиях, направленных на достижение цели в конфликтных ситуациях. Эти действия всегда связано с преодолением трудностей на пути к достижению цели.

Есиков Ю.Н. отмечает: «Техника боксера тесно связана с его физическими, тактическими и психическими возможностями. Главной задачей технической подготовки боксера является изучение им основ техники

соревновательных упражнений и упражнений, служащих средством тренировки, а также совершенствование избранных им форм и способов выполнения ударов, защит, передвижений и их комбинаций. В процессе работы над техникой широко используются имитационные упражнения (выполнение удара, защиты, передвижения или их сочетание без партнера; то же - перед зеркалом, что дает возможность более точно контролировать параметры движения и т.д.), работа на снарядах, на лапах с тренером, с партнером (отработка приемов, условные, вольные бои, спарринги), соревнования» [9].

К средствам спортивной тренировки в боксе относятся: разнообразные физические упражнения, дополнительные (технические) средства - тренажерные устройства, использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования, естественные силы природы и гигиенические факторы, специальные знания. На рисунке 2 перечислены общеразвивающие и специальные средства спортивной тренировки боксёра.



Рисунок 2 – Основные средства спортивной тренировки боксёра

Для успешных результатов на соревнованиях спортсмену необходимы: хорошее здоровье, целеустремлённость, устойчивость внимания, трудолюбие и самостоятельность. Важны педагогическое мастерство тренера (организационные способности, требовательность, дисциплина при большой чуткости), материальное обеспечение тренировки (питание, сон, душ, массаж, самоконтроль), лекции, беседы, игры. Все условия должны быть направлены на обеспечение тренировочной работы и восстановления. В процессе спортивной подготовки применяются все группы методов, в различных сочетаниях. Каждый метод применяется не в стандартных формах, а постоянно совершенствуется с изменяющимися условиями спортивной подготовки. Ведущая роль в спортивной подготовке принадлежит тренеру-преподавателю, педагогу. Перечислим некоторые методы спортивной тренировки, которые часто применяют в боксе:

- переменнo-вариативной нагрузки - характеризуется изменением повторяющихся приёмов и действий в разных вариантах и условиях;
- интервальный метод применяется для развития скоростной и специальной выносливости с определёнными паузами отдыха, близкими стереотипу схватки или бою;
- метод 3-минутных раундов позволяет выработать у спортсмена чувство времени, характерное для соревновательного поединка. Применяя этот метод, единоборец научится рассчитывать свои силы во времени;
- метод удлинённых раундов - эффективен при работе на снарядах для совершенствования техники бокса. Перерыв должен быть 1- 3 минуты. ЧСС не должен превышать 174-180 ударов в минуту. В паре обычно не применяется, так как партнёры заводятся, поддаваясь эмоциям, увеличивают темп и неправильно оттачивают технику и ЧСС увеличивается до 180 уд.

Интегральный метод - основан на построении специального фундамента, повышения специальной подготовленности при ЧСС 140-180 уд.

мин. и при 70-90% нагрузки 2-3 раза в неделю до ежедневных на протяжении предсоревновательного и соревновательного периодов. Разделяется на аналитическую и интегральную части. В интегральной части осуществляется подготовка посредством тренировки, в целом создавая фундамент по улучшению психических, физических, функциональных возможностей, воплотить воедино все, что было как бы отдельно приобретено в процессе развития отдельных качеств, формирования техники, теоретических знаний. Многообразие методов поможет мотивировать занимающихся к активной познавательной и творческой деятельности, проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и достигать вершин спортивного мастерства.

Гордон С.М. пишет: «Понятие нагрузка является одним из основных для характеристики средств и методов спортивной тренировки. Вызывая расходование резервных возможностей организма, нагрузка стимулирует рост работоспособности, в восстановительном периоде работоспособность спортсмена не только восстанавливается, но и увеличивается, при этом очень важно не допустить организм спортсмена до уровня перетренированности. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать мобилизации энергии, интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование параметров спортивной техники.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Роль спортивных достижений, зависит от прироста тренировочных нагрузок. По величине нагрузки могут быть малыми, средними, значительные (около предельные). У спортсменов высокого класса на предельную нагрузку процессы восстановления протекают интенсивнее» [6].

Кузьмин В.А. обращает внимание: «В спортивной практике находят применение нагрузки направленные на преимущественное становление отдельных компонентов спортивного мастерства, рациональной координационной структуры движения, вариативности и оптимального взаимоотношения двигательных и вегетативных функций, рациональной

тактической схемы соревновательной деятельности, психологической устойчивости к преодолению утомления или же объединение в единое целое многообразных локальных способностей, которые в комплексе обеспечивают уровень совершенства интегральных качеств, например скоростных способностей или специальной выносливости» [11].

Эффективность процесса тренировки определяется не только применением специфических нагрузок, соответствующих по координационной структуре и другим основным характеристикам соревновательной деятельности, но и тем, как они сочетаются с неспецифическими - общеподготовительными и вспомогательными, а также специфическими упражнениями, однако в недостаточной степени соответствующими соревновательным. Использование всего многообразия средств на различных этапах многолетней подготовки (в тренировочных макроциклах, периодах, этапах и менее продолжительных структурных образованиях) является одним из решающих факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса.

Роль утомления состоит в своевременной защите организма от истощения в процессе длительной и напряженной нагрузки. Физиологические и биохимические сдвиги, происходящие в организме в процессе работы, приводят к расходованию потенциальных возможностей спортсмена, ухудшению функционального состояния работающих органов и утомлению. Проблема утомления и восстановления в результате мышечной деятельности очень многообразна и привлекает внимание специалистов различного профиля уже многие годы. Совершенствование необходимых долговременных адаптационных реакций для достижения запланированных результатов в процессе спортивной тренировки формируется поэтапно как в течение многолетней подготовки, так и в течении тренировочного года и отдельных макроциклов. Это обусловлено тем, что адаптация к различным раздражителям протекает одновременно у разных органов и систем организма. Морфологические изменения мышечной ткани протекают быстрее.

Прирост функциональных возможностей создает предпосылки для долговременной адаптации к целостным проявлениям двигательных способностей. Это определяет эффективность приспособления организма к условиям соревновательной деятельности.

1.2 Спортивные соревнования как основная форма проверки подготовленности боксёра

Бокс в СССР по сравнению с тяжелой атлетикой и борьбой был почти неизвестен. Более или менее регулярно занимались боксом лишь небольшие группы любителей в Петербурге, Москве, Киеве, Одессе. В ноябре 1913 г. спортивное общество «Санитас» организовало первое состязание боксеров на звание чемпиона Петербурга и России, в нем участвовало не более десятка боксеров-любителей, зачастую применявших на ринге приемы собственного изобретения. Правил состязаний тогда еще не существовало. Тем не менее, именно с 1913 г. начинается история бокса в нашей стране. К виднейшим деятелям бокса относится и Аркадий Георгиевич Харлампиев – выдающийся русский боксер, в начале 20-х годов ставший преподавателем бокса в институте физкультуры, заведующим курсом бокса, входившего до 1936 г. в объединенную кафедру защиты и нападения. Это Вячеслав Самойлов, ставший в 1920 г. первым преподавателем этого вида спорта в советское время в Главной военной школе физического образования трудящихся. Преподавателем бокса после революции стал также Павел Никифоров – боксер высокотехничный, чемпион России 1915 года.

Макеева В.С. пишет: «Учебно-тренировочная работа осуществляется во время регулярных занятий, как теоретических, так и практических. В теоретические занятия входят беседы и лекции по истории бокса, знакомство с тактикой известных спортсменов, просмотр учебных фильмов и т.д. Цель и итог занятий в секции - это соревнования. Допускать к ним юных боксеров следует только после нескольких месяцев тренировок. Это правило надо

соблюдать и когда занимающийся принимает участие во внутрисекционных соревнованиях, и когда юные боксеры выходят на открытый ринг, и когда эти соревнования предусмотрены календарем» [12].

В настоящее время официальные соревнования по боксу имеют длительные этапы подготовки и определяют всю систему отбора спортсменов, организацию и методику их подготовки и планируются в рамках единого календарного плана. Другие соревнования имеют характер отборочных, при этом являясь важным фактором повышения специальной тренированности. Подготовительные соревнования. Основная цель соревнований адаптация спортсменов к условиям борьбы, отработка рациональной техники и тактики в условиях сопротивления равных партнеров, более сильных партнеров, приобретение соревновательного опыта.

Спортивные соревнования являются основной формой проверки подготовленности спортсмена, включая уровень его функциональных возможностей, а также физической, технической, тактической и психологической подготовки. Участие в соревнованиях позволяет выявить не только характерные недостатки в подготовке спортсмена, но и направленность тренировочного процесса на определенном этапе тренировки. Соревнования предусматривают оценочное сравнение результатов разных спортсменов или команд в рамках правил. Классификация соревнований предусматривает деление по признакам:

- по уровню соревнований;
- по характеру;
- по виду;
- по значимости для спортсмена.

Уровень соревнований определяется, исходя из рейтинга проводимых международными или национальными федерациями соревнований. Положение утверждается организацией, которая проводит соревнования, после чего в начале календарного года рассылается участвующим организациям. Возможность изменение положения сохраняется за этой же

организацией. На основании утвержденного положения составляется смета расходов по проведению соревнований, которая утверждается до начала календарного года.

Контрольные соревнования, в которых проверяются возможности спортсмена, выявляется уровень подготовки, эффективность прошедшего этапа подготовки, на основе результатов контроля разрабатывается план последующей подготовки спортсмена. Функцию контроля могут выполнять как официальные соревнования так специально организованные матчевые встречи и другие соревновательные мероприятия.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований формируются команды для участия в более крупных соревнованиях в весовых категориях в спортивных единоборствах. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое место в некоторых случаях второе для участия в разных по уровню соревнованиях и требующих формирования двух команд, надеясь на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Главной целью участия в них является достижение победы или завоевание призовых мест. Спортсмен ориентируется на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих функциональных возможностей в процессе соревновательной деятельности.

Подготовительные и контрольные соревнования занимают важное место в тренировочном макроцикле и проводятся с интервалом в 1-2 недели при этом в целях оптимизации тренировочного процесса необходимо изменять программу подготовки. Отборочные и основные соревнования планируются не чаще 2-3 раз в течение года.

Байкулбаев Б.С. пишет: «При подготовке боксера к соревнованиям перед тренером возникают следующие задачи:

- 1) Установить наиболее сильные стороны в мастерстве боксера, создающие ему преимущество над противниками, и совершенствовать прежде всего именно эти стороны.

- 2) Устранить в технике и тактике боксера недостатки и грубые ошибки, которые могут привести его к поражению.
- 3) Повысить общую и специальную тренированность боксера. Главное внимание направить на развитие быстроты, скоростной выносливости и воли боксера.

Исходя из этих задач, тренер совместно с боксером определяют содержание предсоревновательной тренировки, подбирают необходимый для тренировки технико-тактический материал и средства общей и специальной физической подготовки» [2].

Подводящие соревнования. Цель таких соревнований повысить уровень спортивной подготовки спортсмена, для этого по своим критериям они должны быть максимально приближены к условиям основных соревнований. Для подготовки спортсмена к главному старту могут быть использованы матчевые встречи, официальные соревнования городского и областного масштаба по срокам подходящие для проведения и не перегружающие возможности спортсмена. Соревнования являясь основной формой контроля готовности спортсмена к соревнованиям, но и фактором роста спортивного мастерства. Непосредственная подготовка к соревнованиям является мощным фактором мобилизации функционального потенциала занимающихся и адаптационных реакций, психологической устойчивости к сложным и непредсказуемым условиям соревновательной практики. Поэтому очень важно использовать различные соревнования, самого разного уровня в качестве одной из важнейших форм тренировки. В процессе такой работы в боксе необходимо учитывать возможности и подготовку самих спортсменов что бы она соответствовала его уровню психологической, технико-тактической и физической подготовленности, что бы на фоне эмоциональности спортсменов на начальном уровне подготовки не нарушались правила ведения поединка. Педагогически правильно построенная подготовка способствуют воспитанию у спортсменов

дисциплинированности и самообладания, развивают чувства товарищества и коллективизма, самокритичность и скромность.

Есиков Ю.Н. пишет: «Планируя соревновательные мероприятия, необходимо руководствоваться рядом положений. Соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности строго соответствовать задачам и особенностям построения многолетней тренировки. Привлекать спортсмена к участию в любых соревнованиях следует лишь в том случае если он по своим функциональным, физическим, техническим и психологическим возможностям способен к решению поставленных задач» [9].

Эффективность подготовки спортсмена повышается при использовании условий внешней среды, температуры воздуха, содержания кислорода, атмосферного давления и может рассматриваться как средства подготовки спортсмена. Место проведения соревнований должно соответствовать требованиям гигиены. Массаж, самомассаж можно использовать для оптимизации работоспособности спортсмена в процессе турнира. Доход для государства приносят умело организованные чемпионаты мира и олимпийские игры, это выражается в количестве построенных спортивных сооружений и связанных с этими событиями инфраструктурами (транспорт, питание, проживание, приезд в страну болельщиков, эксплуатация сооружений).

Официальные соревнования имеют длительные этапы подготовки и определяют всю систему отбора спортсменов, организацию и методику их подготовки и планируются в рамках единого календарного плана. Некоторые соревнования имеют характер отборочных, при этом являясь важным фактором повышения специальной тренированности. Подготовительные соревнования - основная цель соревнований адаптация спортсменов к условиям борьбы, отработка рациональной техники и тактики в условиях сопротивления равных партнеров, более сильных партнеров. По результатам этих соревнований формируются команды для участия в более крупных

соревнованиях в весовых категориях в спортивных единоборствах. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача занять первое место в некоторых случаях второе для участия в разных по уровню соревнованиях. Соревновательная нагрузка – это интенсивная, максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности. Роль спортивных достижений, зависит от прироста тренировочных нагрузок.

1.3 Специальная техническая подготовка боксёра

Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д. пишут: «Цель теоретической подготовки сводится к вооружению занимающихся комплексом знаний, способствующих реализации принципа сознательности и активности, достижению высоких показателей в спортивных единоборствах. Каждый спортсмен должен четко представлять, почему в данный момент следует выполнить именно этот комплекс упражнений, в такой, а не в иной последовательности, с такой, а не иной дозировкой. К тому же приобретение теоретических знаний в сочетании с активным анализом проблемных ситуаций может повысить срочный и отставленный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект усиливает продуманная и хорошо организованная теоретическая подготовка, которая создает предпосылки для установки на активное усвоение новых знаний, формирования тактического мышления, настройки на комбинационную манеру ведения боя, активного выбора и освоения новых тренировочных заданий, ориентации на активное спортивное совершенствование» [11].

Хусьяйнов З.М. отмечает: «Хорошо организованная теоретическая подготовка еще более полезна для отставленного тренировочного эффекта. Чем выше уровень спортивного мастерства, тем ярче проявляется привычка к повседневным занятиям физическими упражнениями в последующие периоды жизни. В процессе специальной теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ техники и тактики в боксе. Для теоретической

подготовки спортсменов необходимо посещать специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики, изучать рекомендованную специальную литературу по вопросам теории и методики спортивной тренировки» [18].

Важным моментом является постоянная работа тренера со спортсменом в теоретической части подготовки, привлекая его к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов, микроциклов. Это способствует глубже понимать замыслы тренера, объективнее оценивать собственные ощущения и понимание цели тренировки. Необходимо знать историю своего вида спортивных единоборств. Олимпийских игр, своих кумиров. Спортсмен и тренер как единая система постоянно совершенствуют взаимно свои знания по всем аспектам тренировочной работы в единстве процесса воспитания и обучения. Необходимо отметить, что спортсмены, достаточно долго занимающиеся боксом и имеющие высокую квалификацию, обладают высоким интеллектуальным уровнем, осознают свое место в спорте и социальную значимость спортивных достижений, творчески подходят к решению тренировочных задач. Также в теоретическую подготовку следует отнести глубокие знания по правилам соревнований и знание положения о соревнованиях, спортсмен не может выступать успешно в соревнованиях не зная правил. В противном случае не может быть гарантий к возможному наказанию в виде снятия очков и дисквалификации. Знание положения о предстоящих соревнованиях стимулируют успешность выступления, поскольку спортсмен, исходя из положения о соревнованиях, планирует свою психическую и тактическую линию. Таким образом, теоретическая подготовка, как и интеллектуальная, предусматривает направленное формирование у спортсменов необходимой системы специальных знаний, иметь определенную целевую направленность выработать у спортсменов.

Техническая подготовка в боксе - это процесс реализации специфических знаний, умений, навыков, психофизических качеств,

необходимых для успешной соревновательной деятельности. На рисунке 3 представлена отработка техники ударов в боксе.

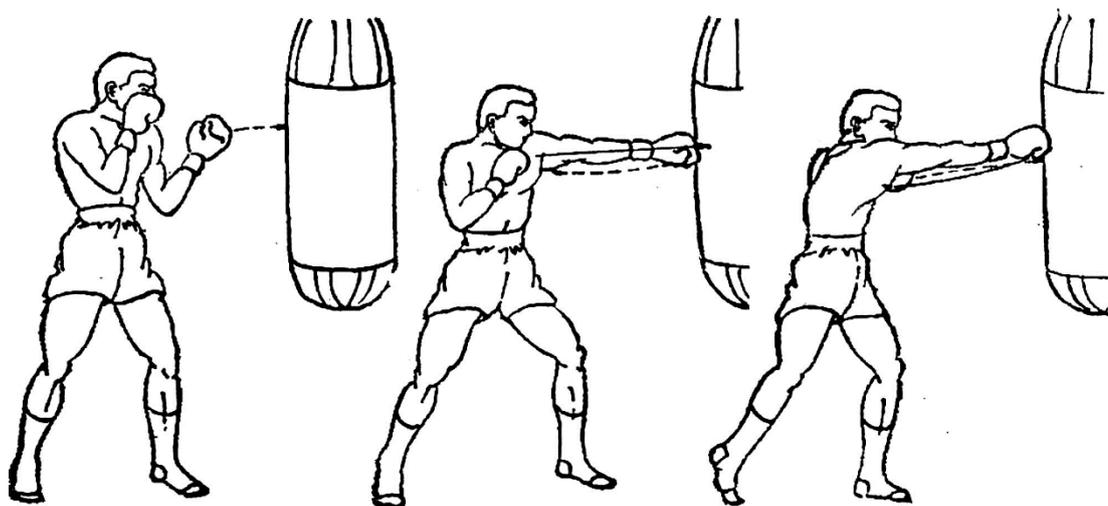


Рисунок 3 – Оработка техники ударов в боксе

Марков В.А., Штейнбах В.Л. обращают внимание: «Специальная техническая подготовка боксёра - это познание теоретических основ спортивной техники, формирование навыков необходимых для участия в соревнованиях и для последующего совершенствования и обновления форм техники. Поединки на ринге характерны непрерывной сменой боевых положений, внезапными изменениями боевой обстановки, носит ациклический характер, поэтому спортсмену необходимо выполнять движения последовательно, одно движение должно как бы вытекать из другого и продолжать его. Чередование самых разнообразных специально-боевых упражнений, основывается на заранее выработанных удобных исходных положениях, завершающих предыдущие движения. Поэтому с первых шагов обучения необходимо прививать правильные технические навыки как основу рационального стиля боя, а также понимание тактики применения различных технических приемов и тактических действий, этому будет способствовать овладение основами классификации и терминологии

всех приемов и действий спортсмена» [5].

Попенченко В.О. пишет: «Технические приемы - система рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач.

Общая техническая подготовка - это пополнение умений и навыков, и включает в себя обучение технике упражнений с помощью дополнительных средств для развития физической подготовки. Специальная техническая подготовка в спортивных единоборствах осуществляется в двух аспектах: обучение спортсмена специфике бокса, борьбы (технике, тактике и т.д.) и совершенствование этих знаний и умений» [16].

На первых порах необходимо не уходить далеко от рекомендуемой техники исполнения, наиболее важным моментом в обучении базовой техники является обучение боевым позициям и боевой стойке боксёра. Боевая стойка или удобное положение для различных технических действий у спортсмена формируется примерно полгода при трехразовых занятиях в неделю. Основные стойки боксёра представлены на рисунке 4.

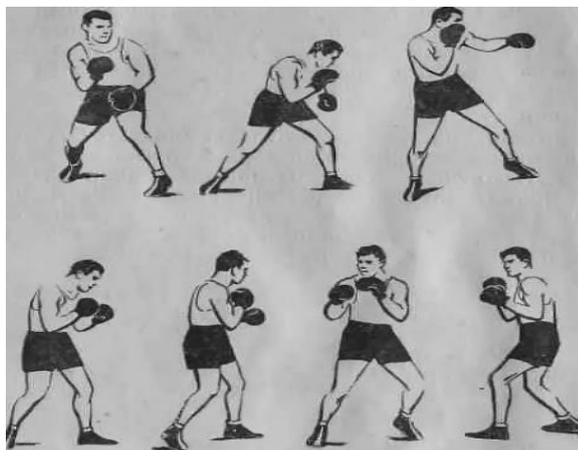


Рисунок 4 – Основные стойки боксёра

Байкулбаев Б.С. пишет: «В процессе овладения боевой стойкой и при применении её в процессе тренировки и соревнований наблюдаются

следующие наиболее характерные ошибки:

- боксер излишне скован (напряжен);
- левое плечо расположено ниже правого или на одном уровне с ним;
- низко опущен кулак правой руки;
- правая нога опирается о пол всей ступней;
- односторонне распределен вес тела, т. е. перенесен на одну ногу;
- голова занимает неправильное положение (подбородок высоко поднят или голова наклонена, или повернута вправо);
- широко или узко расположены ноги, тогда как чрезмерная расстановка ног делает боксера малоподвижным, а узкая - малоустойчивым» [2].

В боксе известно несколько вариантов защиты:

- защита с помощью рук (блоки, подставки, отбивы, сбивы);
- защита передвижением (отскоки, вышагивания);
- защита движением туловища (уклоны, нырки, отклоны).
- комбинированные защиты.

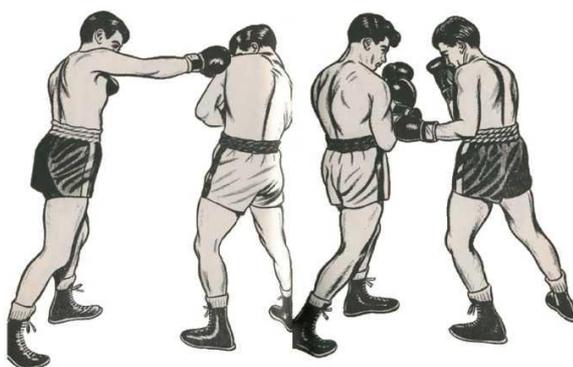


Рисунок 5 – Защита от ударов в боксе

На рисунке 5 приведён пример, защиты от удара в боксе. В процессе технической подготовки необходимо добиваться, чтобы техника отвечала следующим требованиям:

- стабильность от внешних воздействий, соперников, утомления, судейства, непривычное место соревнований, оборудование, недоброжелательное поведение болельщиков;
- способность спортсмена к выполнению эффективных действий в сложных условиях является показателем стабильности и связана с ее помехоустойчивостью;
- вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативному мышлению, смене двигательных действий в данный момент времени в связи со складывающейся боевой ситуацией;
- экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении технических действий в бою, схватке.

Есиков Ю.Н. выделяет: «Процесс становления и совершенствования технического мастерства разделяется на 4 этапа подготовки:

- 1) стадия создания первого представления о двигательном действии и формирования установки на обучение;
- 2) стадия формирования первоначального умения, где формируется умение выполнять техническое действие в наиболее общем виде. Здесь совершенствуются двигательные реакции на нерациональные внутримышечные и межмышечные координации, которые связаны с процессами возбуждения в коре головного мозга. Овладение основами техники и общим ритмом действия. Основным методом является метод расчлененного упражнения. Разделение двигательного действия на части облегчает процесс формирования первоначального умения и устранения грубых ошибок;
- 3) стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия, связана с концентрацией нервных процессов в головном мозге, педагогический процесс направлен на детальное изучение движений. Целостного выполнения движения, используя нетрадиционные методы, музыку, технические средства, тренажеры;

- 4) стадия полного формирования навыка. Эта стадия соответствует этапу закрепления двигательного действия. По мере того, как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка - автоматизация и стабилизация действия» [9].

Педагогическая задача состоит в стабилизации и совершенствовании двигательного действия и его отдельных деталей. С этой целью проводится многократное повторение движений в стандартных и вариативных условиях. На этом этапе техническое совершенствование тесно переплетено с развитием двигательных качеств, тактической и психологической подготовкой. Что позволяет в процессе закрепления навыков в технических действиях выполнить объемную и разнообразную работу, обеспечивающую техническое совершенствование, что в свою очередь способствует успешным выступлениям на соревнованиях.

Выводы по главе

Тренировочные нагрузки, направленные на развитие всех физических качеств и развитие технической подготовки, имеют положительный перенос на соревновательную деятельность. Для осуществления физической и технической подготовки применяются разнообразные физические упражнения, особенно специальные. Подбор таких упражнений осуществляется с учетом особенностей вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов. Использование всего многообразия средств на различных этапах является одним из решающих факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса. Многообразие методов поможет мотивировать занимающихся к активной тренировочной деятельности, проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и достигать вершин спортивного мастерства.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы педагогического исследования

В своей работе мы использовали традиционные методы педагогического исследования, рекомендуемые Евдокимовым В.И.:

- 1) «Анализ научно-литературных источников.
- 2) Педагогическое наблюдение.
- 3) Педагогический эксперимент.
- 4) Контрольные испытания (тесты).
- 5) Методы математической статистики» [8].

Анализ научно-литературных источников

Провели анализ научно-литературных источников, мы изучили организацию тренировочных занятий по технической подготовке квалифицированных боксёров. Разработали и внедрили планы-конспекты тренировочных занятий по боксу, с целью включения в учебно-тренировочный процесс отработку технических приемов со спортивными боксерскими снарядами и поединки одновременно с двумя партнерами и с

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, мы присутствовали на учебно-тренировочных занятиях, наблюдали за спортсменами, проводили тренировки с целью

Контрольные испытания (тесты)

В ходе педагогического эксперимента мы изучали показатели физического развития боксёров: массу тела (кг), длину тела (см), ОГК в покое (см), ОГК на вдохе (см), ОГК на выдохе (см), экскурсию грудной клетки (см), силу кисти правой руки (кг), силу кисти левой руки (кг), становую силу (кг).

Результаты физической подготовки боксёров изучали по контрольным испытаниям (тестам): бег на 3 километра (мин, сек), бег на 30 метров (секунд), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), отжимания сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз), челночный бег 3x10 м (секунд), прыжок в длину с места (см).

Результаты специальной физической подготовленности боксёров получали при проведении контрольных упражнений: нанесение ударов по лапе за 10 сек (кол-во раз) и нанесение ударов по мешку за 1 мин (кол-во раз).

Мы изучали показатели технической подготовленности боксёров в ходе поединка за раунд: количество нанесенных противнику точных атакующих ударов (кол-во раз), количество отраженных ударов (кол-во раз), частота смены дистанций за раунд (кол-во раз), количество защитных действий при каждом атакующем и контратакующем приеме и уходе от ударного действия противника (кол-во раз), способность к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника (кол-во раз).

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил на базе МБУ ДО СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти. В экспериментальной группе в основной части тренировки разучивали комбинации, использовали работу в парах, отрабатывали технические элементы и технические приемы со спортивными боксерскими снарядами, проводили поединки одновременно с двумя партнерами и с партнерами разного роста.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднее арифметическое значение (M) и ошибку средней арифметической (m), используя компьютерную программу «Stat».

2.2 Организация педагогического исследования

На первом этапе педагогического исследования (с сентября 2019 - по апрель 2020 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с боксёрами в количестве по 15 человек в каждой, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

На втором этапе педагогического исследования (с апреля 2020 - по апрель 2021 гг.) проводили основной педагогический эксперимент на базе МБУ ДО СШОР №8 «Союз» г.о. Тольятти. В педагогическом эксперименте приняли участие боксеры 15-17 лет I и II разрядов в количестве 30 человек, распределенных на две группы: контрольную и экспериментальную по 15 спортсменов в каждой. В контрольной группе тренировочные занятия проводились по общепринятой методике в соответствии с программой спортивной подготовки боксеров рекомендованной федерацией бокса России. В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились с разучиванием комбинаций, использовали работу в парах, отрабатывали технические элементы и технические приемы со спортивными боксерскими снарядами, проводили поединки одновременно с двумя партнерами и с партнерами разного роста.

На третьем этапе педагогического исследования (с конца апреля 2021 г. - по октябрь 2021 г.) решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы, выполняли оформление результатов и заключения, редактировали квалификационную работу и готовили презентационный материал и доклад к защите.

Выводы по главе

В ходе педагогического эксперимента мы разработали и внедрили тренировочные занятия по боксу, используя процесс отработки технических приемов со спортивными боксерскими снарядами и поединки одновременно с двумя партнерами и с партнерами разного роста. Педагогические наблюдения

проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, мы присутствовали на учебно-тренировочных занятиях, наблюдали за спортсменами, проводили тренировки с целью повышение технической подготовленности квалифицированных боксёров.

Текущие и углубленные осмотры направлены на осуществление контроля за состоянием здоровья спортсменов и их тренированностью и на выявление малейших изменений в их состоянии. В ходе педагогического эксперимента мы изучили показатели физического развития боксёров контрольной и экспериментальной групп. Также изучали показатели технической подготовленности боксёров в ходе поединка за раунд: количество нанесенных противнику точных атакующих ударов (кол-во раз), количество отраженных ударов (кол-во раз), частота смены дистанций за раунд (кол-во раз), количество защитных действий при каждом атакующем и контратакующем приеме и уходе от ударного действия противника (кол-во раз), способность к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника (кол-во раз).

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Особенности повышение технической подготовки боксёров в ходе педагогического эксперимента

Кузьмин В.А. в своих работах пишет: «На первом этапе обучения решается задача начальной подготовки юных боксеров. В течение нескольких месяцев занятий занимающиеся должны быть ознакомлены со следующими разделами техники бокса:

- 1) боевой стойкой;
- 2) основами передвижения;
- 3) прямым левой в голову и туловище;
- 4) прямым правой в голову и туловище;
- 5) защитами - подставкой правой ладони, предплечья, левого плеча, отбивом правой влево, уклонами с контрударами прямым левой или правой в туловище,
- 6) обманными движениями;
- 7) повторными прямыми ударами левой;
- 8) сочетаниями прямых ударов левой и правой («раз-два») и защитами от них;
- 9) ударами снизу и защитами от них;
- 10) боковыми ударами и защитами от них.

Из этого видно, что на первом этапе обучения занимающиеся ознакамливаются со всеми основными ударами и защитами от них. Таким образом, на первом этапе начального обучения юным боксерам прививается широкий круг технических средств» [11].

Байкулбаев Б.С. отмечает: «Обучение каждому приему бокса следует начинать с объяснения и показа, причем надо добиваться, чтобы показ был возможно более четким и правильным. Изучаемый прием необходимо продемонстрировать в трех перспективах; вперед, назад и вправо или влево. Показ

надо стараться сопровождать по возможности четкими, лаконичными замечаниями, причем внимание занимающихся должно обращаться на наиболее важные элементы приема. Одновременно надо тактически обосновать этот технический прием, т.е. элементарно разъяснить, когда и при каких обстоятельствах он может быть применен. Таким образом, тренер обучает технике в органической связи с тактикой. Обучая новому приему техники бокса, с целью облегчения выполнения нового движения необходимо установить его связь с изученным ранее материалом, подчеркивая уже известные, сходные положения. Объясняя прием, тренер должен широко использовать образные выражения и сравнения. Для разучивания приемов следует применять в зависимости от степени трудности движения как целостный, так и расчлененный и комплексный методы обучения. Однако наиболее часто используются комплексный и целостный методы» [2].

Техническая отработка ударов в боксе:

- 1) нырок слева направо - боевая стойка. От удара соперника левой рукой в голову слегка приседая выполнить движение скручивание туловища влево вниз от бьющей руки соперника и описывая полукруг головой вправо, и затем, выпрямляясь, может нанести контрудар правой рукой в туловище или голову соперника;
- 2) нырок справа налево - боевая стойка. От удара соперника правой рукой в голову слегка приседая выполнить движение скручивание туловища вправо вниз от бьющей руки соперника и описывая полукруг головой влево, и затем, выпрямляясь, может нанести контрудар левой рукой в туловище или голову соперника;
- 3) отклон - боевая стойка. Выполняя это защитное действие необходимо выполнить полушаг сзади стоящей ногой и наклонить туловище, сгибая в пояснице назад. Этот вид защиты широко применяется спортсменами в комбинировании с ударами рук;
- 4) комбинированные защиты - этот вид защиты по своему исполнению требует более высокой координации движений, согласованности

звеньев тела спортсмена. Защитные действия в боксе отличаются большой слаженностью и своевременностью движений, что требует большей квалификации от спортсмена, владеющего всеми видами защиты, разнообразием защитной техники и умеющим объединять их в комбинированных защитных движениях.

Вариантам комбинированной защиты необходимо специально обучать спортсменов ещё на этапе начальной подготовки. Разучивая отдельный вид защитной техники, необходимо указать с каким видом защиты его можно совместить, объединить, чтобы сочетать в одном общем движении. Комбинированная защита, как и простая, должна быть активной, сочетаться сразу с немедленной контратакой или ответным действием. В основе каждой комбинированной защиты лежит уход в различные стороны в зависимости от удара соперника слева или справа, его сочетают с защитой движения туловищем, присоединяя защиту руками, подставкой при отклоне назад.



Рисунок 6 – Серия из трёх ударов в боксе

На рисунке 6 представлен пример серии из трёх ударов в боксе.

Кузьмин В. А. пишет: «Исходя из тактических задач в бою, могут быть использованы следующие трехударные серии (счет «раз» - левой, счет «два» - правой):

- «раз - раз - два» в голову, голову, туловище;
- «раз - раз - два» в голову, туловище, голову;
- «раз - два - раз» в голову, туловище, голову;
- «раз - два - раз» в туловище, туловище, голову;
- «раз - два - раз» в туловище, голову, туловище;
- «раз - раз - два» в туловище, туловище, голову;
- «раз - раз - два» в туловище, голову, туловище.

После того, как будут изучены трехударные серии из прямых ударов, можно перейти к изучению одной из четырехударных серий, которая состоит из быстро чередующихся прямых ударов. «Раз - два - раз - два» в голову. Это не что иное, как две неразрывно связанные двухударные комбинации «раз - два» в голову. Методика преподавания данной серии и защиты от нее та же, что при двух прямых «раз - два» в голову» [11].

Хусяйнов З.М. отмечает: «Исходя из тактических задач в бою, могут быть использованы следующие четырехударные серии (счет «раз» - левой, счет «два» - правой):

- «раз - раз - два - раз» в голову;
- «раз - раз - раз - два» в голову;
- «раз - два - раз - два» в голову, туловище, голову, туловище;
- «раз - два - раз - два» в голову, голову, туловище, туловище;
- «раз - раз - раз - два» в голову, туловище, голову, туловище;
- «раз - два - раз - два» в туловище, голову, туловище, голову;
- «раз - два - раз - два» в голову, туловище, голову, голову;
- «раз - два - раз - два» в туловище, голову, голову, голову и т.д.

При обучении боксера четырехударным сериям из прямых ударов тренер должен исходить из того, что все удары должны начинаться с левой руки» [18].

Байкулбаев Б.С. пишет: «Особенно следует следить за тем, чтобы занимающиеся сохраняли мышечную систему расслабленной и в боевой

обстановке. Как показала практика, те из боксеров, которые умеют своевременно расслаблять мышцы в бою, ударные и защитные движения выполняют значительно быстрее, с меньшей затратой сил. Те же спортсмены, которые не умеют вовремя расслабляться, выполняют эти движения более медленно и больше затрачивают сил и энергии» [1].

В ходе тренировки важно выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц спины:

- 1) наклоны вниз (упражнение позволяет развить продольные мышцы спины, растягивает их). И. п. - широкая стойка: 1 - наклон, руки касаются пола; 2 и 3 - держать руки на полу; 4 - и. п. Наклоны выполнять с прямой спиной, лопатки сомкнуты, руки и ноги прямые, полная опора стоп, голову держать.
- 2) передача бойцовской перчатки партнеру за счет поворота туловища стоя ноги врозь спиной друг к другу (упражнение позволяет развить мышцы спины, косые и прямые мышцы живота, увеличивает подвижность позвоночного столба). И. п. - стойка: ноги врозь, спиной к партнеру (расстояние в пол шага): 1 - поворот туловища партнера с бойцовской перчаткой в руках налево, а партнера без перчатки - направо; 2 - передача бойцовской перчатки; 3 - поворот туловища партнера с перчаткой в руках налево, а партнера без перчатки - направо; 4 - передача бойцовской перчатки.
- 3) приседание с бойцовской перчаткой за головой (упражнение позволяет развить мышцы бедра, спины и ягодичные, увеличивает подвижность тазобедренных, коленных и голеностопных суставов). И. п. - стойка: ноги врозь, бойцовская перчатка за головой: 1 - полуприсед; 2 - присед; 3 - полуприсед; 4 - и. п. 12 повторений (можно сделать два подхода). Приседание выполнять коленными суставами наружу, таз назад, стопы не отрывать, спину и голову держать прямо, бойцовская перчатка на плечах, локтевые суставы в стороны.

- 4) поднятие бойцовой перчатки вверх прямыми руками с подъемом на носки в стойке ноги врозь (упражнение позволяет развить широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы плечевых суставов, растягивает позвоночный столб и плечевые суставы). И. п. - стойка: ноги врозь, бойцовская перчатка внизу: 1 - поднятие бойцовой перчатки прямыми руками вверх, встать на носки; 2 и 3 - держать перчатку; 4 - и. п. 8-12 повторений. Поднимать бойцовскую перчатку на выдохе, туловище и голова прямо, вставать на носки
- 5) приседание с бойцовой перчаткой сверху стоя ноги врозь (упражнение позволяет развить мышцы ног и спины, растягивает позвоночный столб, увеличивает подвижность плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов). И. п. - стойка: ноги врозь, бойцовская перчатка сверху: 1 - приседание, перчатка сверху; 2 и 3 - удерживать перчатку; 4 - и. п. 12 повторений (можно сделать два подхода). Приседание выполнять коленными суставами наружу, таз назад.
- б) перекаты назад и вперед в группировке лежа на спине (упражнение позволяет укрепить мышцы живота, увеличивает подвижность позвоночного столба, тазобедренных и коленных суставов). И. п. - группировка, лежа на спине: 1 - перекат назад; 2 - перекат вперед. 12 повторений (можно сделать 2 подхода). Во время переката ноги максимально согнуты, колени разведены, голова наклонена вперед, локти прижаты к бедрам.
- 7) удержание упора лежа ноги врозь на предплечьях - «Планка» (упражнение позволяет укрепить мышцы спины, межреберные, прямые мышцы живота). И. п. - лежа на животе ноги врозь, упор на предплечьях: 1 - упор лежа ноги врозь на предплечьях; 2-7 - держать позу; 8 - и. п. 3-4 повторения. Спина прямая, голова как продолжение

туловища, живот втянут, таз зажат, кисти в кулак, дыхание равномерное.

- 8) перекаты назад и вперед из седа в группировке (упражнение позволяет укрепить мышцы живота, увеличивает подвижность позвоночного столба, тазобедренных и коленных суставов). И. п. – сед в группировке: 1 - перекат назад; 2 - перекат вперед 3 - и. п. 10 повторений (можно сделать на 2 подхода). Во время переката ноги максимально согнуты, колени разведены, голова наклонена вперед, локти прижаты к бедрам.

Селезнёв С.П. рекомендует проводить на тренировках следующую работу:

- «бой с тенью - 5 мин;
- упражнения с партнером (изучение техники бокса в шеренгах - 15 - 20 мин);
- упражнения с партнером (совершенствование техники бокса в парах - 9 мин);
- условный бой - 6 мин;
- упражнения со скакалкой - 5 мин;
- упражнения на боксерских снарядах - 9 мин;
- общеразвивающие упражнения для развития ловкости, быстроты, силы и выносливости (стоя, сидя, лежа) - 10- 15 мин;
- поединок» [17].

Ямилева Р.М., Данилов А.В. пишут: «Тренер совместно с врачом должен привить занимающимся соблюдение строгого спортивного режима, который является одним из обязательных условий достижения высоких спортивных результатов. В понятие «спортивный режим» входят: систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, строгое соблюдение распорядка дня, систематический врачебный контроль и самоконтроль» [21].

3.2 Результаты физической подготовки боксёров в ходе педагогического эксперимента

В ходе учебно-тренировочных занятий и сборов контроль за состоянием физического развития, здоровья и качеством тренированности боксеров должны обеспечиваться комплексом педагогических и медицинских мероприятий. Основными из них являются: диспансеризация, текущие и углубленные контрольные осмотры, врачебно-педагогические наблюдения, лечебно-профилактическая работа и мероприятия по контролю за санитарно-гигиеническим режимом спортсменов. В ходе педагогического эксперимента мы изучили показатели физического развития боксёров контрольной и экспериментальной групп, результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физического развития боксёров

Показатели физического развития боксёров	Результаты измерений		Р
	КГ	ЭГ	
Масса тела (кг)	53,6±0,8	54,2±0,9	≤0,05
Длина тела (см)	158,4±4,3	161,9±3,2	≤0,05
ОГК в покое (см)	95,6±0,8	96,4±0,6	≤0,05
ОГК на вдохе (см)	96,2±0,6	97,2±0,4	≤0,05
ОГК на выдохе (см)	91,8±0,4	92,6±0,2	≤0,05
Экскурия грудной клетки (см)	5,6±0,5	5,4±0,4	≤0,05
Сила кисти правой руки (кг)	28,8±1,6	31,2±1,4	≤0,05
Сила кисти левой руки (кг)	26,6±1,4	29,4±1,2	≤0,05
Становая сила (кг)	53,6±1,6	55,6±1,2	≤0,05

Диспансеризация направлена на определение состояния здоровья спортсменов, уровня общей тренированности физического развития. Боксёры

должны пройти общий и терапевтический осмотр и 3-х моментную пробу за счет посещения следующих специалистов: хирурга, окулиста, стоматолога, невропатолога, рентгенолога, дерматолога, отоларинголога. Текущие и углубленные осмотры направлены на осуществление контроля за состоянием здоровья спортсменов и их тренированностью и на выявление малейших изменений в их состоянии.

Врачебно-педагогическое наблюдения проводятся в целях изучения воздействия на организм боксёров тренировочной и соревновательной нагрузок, определение специальной тренированности, изучение восстановительного периода после тренировок и соревнований, а также в целях профилактики случаев переутомления, перенапряжения и перетренировок. Результаты физической подготовки боксёров отображены в таблице 2 и на рисунке 7.

Таблица 2 – Результаты физической подготовки боксёров

Упражнения	Результаты КГ	Результаты ЭГ	Достоверность результатов
Бег на 3 километра (мин, сек)	13,45±0,25	12,35±0,26	≤ 0,05
Бег на 30 метров (секунд)	5,1±0,3	4,8±0,4	≤ 0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8,2±0,4	11,2±0,5	≤ 0,05
Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	38,3±0,8	42,2±0,6	≤ 0,05
Челночный бег 3x10 м (секунд)	8,2±0,2	7,2±0,4	≤ 0,05
Прыжок в длину с места (см)	192,4±1,8	210,5±1,6	≤ 0,05

Тренер должен систематически выявлять ответную реакцию организма спортсмена на специфическую нагрузку, вести учёт за качеством и количеством выполненной им работы, проводить наблюдения за общим состоянием и внешним видом спортсмена в ходе учебно-тренировочных занятий, соревнований и повседневной жизни, уточнить методику тренировки

в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, оперативно применять восстановительные средства в период сборов и в соревновательных условиях.

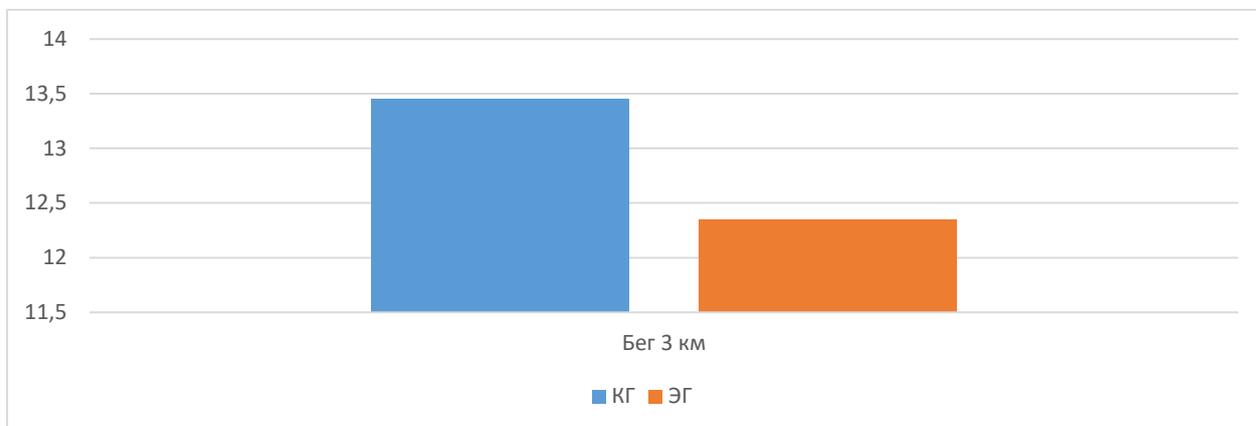


Рисунок 7 – Результаты теста бег на 3 километра

Лечебно-профилактическая работа направлена на профилактику травм и заболеваний, на эффективное и быстрое их лечение. Следует регулярно проводить мероприятия, связанные с профилактикой травматизма и заболеваний в ходе учебных и соревновательных условий, устанавливать контроль за реализацией диспансерного обследования с последующей организацией консультаций у ведущих специалистов. Контроль за санитарно-гигиеническим режимом спортсменов, местами занятий выполняются в целях создания оптимальных условий для успешного проведения учебно-тренировочного процесса. Важнейшей предпосылкой управляемости спортивной тренировкой является наличие разработанных на научной основе средств и методов педагогического контроля, применение которых позволяло бы точно определять состояние спортсмена. А на основе полученных данных судить уже об эффективности тех или иных способов расстановки тренировочных заданий во времени и качества их применения. Подбор обоснованных контрольных тестов для исследования состояний боксёров затруднителен из-за недостатка широких исследований педагогического и

медико-биологического характера по данной проблеме. Для выявления изменений в состоянии тренированности боксёров тренер должен иметь в своём арсенале набор тестов, дающих ему возможность осуществлять:

- а) оперативный контроль, включающий оценку экспресс состояния;
- б) текущий контроль - определение повседневных колебаний в состоянии спортсмена;
- в) поэтапный контроль - оценка перманентного состояния. При этом определение уровня тренированности спортсмена будет являться первостепенной задачей тренера в этапном контроле.

Педагогический контроль должен осуществляться как системой специально отобранных и проверенных на надёжность, валидность и достоверность тестов и контрольных нормативов, так и инструментальными методиками. Также немаловажен самоконтроль спортсменов для профилактики переутомлений и более детального изучения характеристик спортсмена. Наиболее общепризнанной и доступной в педагогической практике и информативной величиной, позволяющей осуществлять контроль за состоянием спортсмена, является ритм сердечных сокращений. ЧСС у более тренированных спортсменов на стандартную нагрузку будет меньше, чем у менее тренированных.

Таблица 3 – Результаты специальной физической подготовленности боксёров

Контрольные упражнения	Контрольный норматив		Достоверность результатов Р
	КГ	ЭГ	
Нанесение ударов по лапе за 10 сек (кол-во раз)	17,5±0,2	20,4±0,4	≤ 0,05
Нанесение ударов по мешку за 1 мин (кол-во раз)	65,8±0,6	70,4±0,4	≤ 0,05

Комплекс контрольных упражнений и нормативы для специальной физической подготовленности боксёров представлены в таблице 3 на рисунке 8.

Результаты нормативов специальной физической подготовленности боксёров в контрольных испытаниях «нанесение ударов по лапе за 10 сек» и «нанесение ударов по мешку за 1 мин» в конце педагогического эксперимента значительно выше у боксёров экспериментальной группы. Это связано с тем, что в ходе тренировочного процесса достаточно времени отводилось на отработку технических приёмов, велась систематизированная физическая подготовка спортсменов, и были организованы поединки между спортсменами с одним и двумя соперниками.

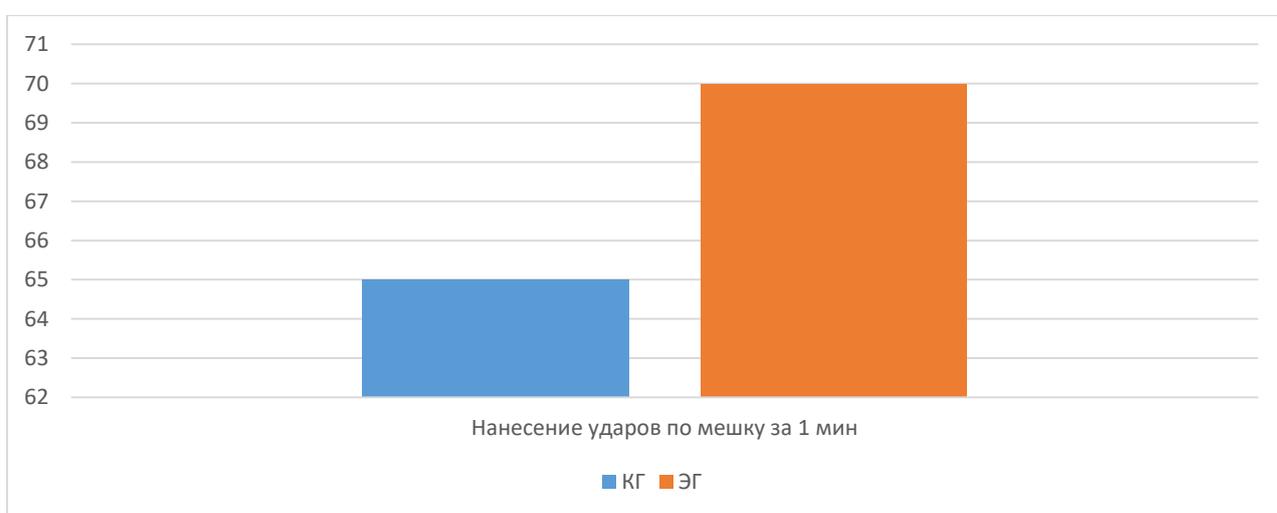


Рисунок 8 – Результаты нормативов специальной физической подготовленности боксёров

В целях повышения эффективности современной спортивной тренировки с ее чрезвычайно высоким по объему и интенсивности физическими и психическими нагрузками, следует применять специальные средства для поддержания работоспособности и ускорения ее восстановления. Восстановление работоспособности бывает необходимо как в ходе учебно-тренировочной работы, так и в перерывах между выступлениями в соревнованиях. Поддержание и восстановление работоспособности может осуществляться посредством целенаправленной регуляции процессов метаболизма с помощью биологически активных веществ и специализированного питания. Питание должно полностью покрывать расход

энергии, связанный с жизнедеятельностью и тренировочной работой. Питание спортсмена должно быть богато белками и углеводами. Большое количество жиров в питании спортсмена не желательно. Дело в том, что большинство спортивных нагрузок выполняется в условиях кислородной задолженности, т.к. фактическая возможность потребления кислорода не может полностью обеспечить потребность в нем, резко возрастающую при выполнении физических упражнений. В условиях же кислородной задолженности окисление жиров происходит неполное, окисление же углеводов возможно и в условиях недостаточного снабжения организма кислородом, т.к. в противоположность жирам, углеводы могут окисляться и бескислородным, анаэробным путем (гликолитически), давая организму необходимую энергию. Необходимо, чтобы в рационе питания содержались полноценные животные белки, за счет которых в организме постоянно происходит обновление тканей и органов. Источниками этих белков являются рыба, мясо, молоко, сыр, творог и яйца. Большое значение в питании спортсмена имеют витаминные препараты, осуществляющие регуляцию процессов обмена веществ в организме. Потребность в витаминах в различные периоды подготовки неодинакова. Наиболее она возрастает в предсоревновательном и соревновательном этапе подготовки.

3.3 Результаты технической подготовки боксёров в ходе педагогического эксперимента

В тренировочный процесс совершенствования двигательных навыков были включены:

- 1) Во время тренировочного занятия:
 - учебные поединки одновременно с двумя партнерами;
 - взаимодействия с партнерами разного роста и веса;
 - отработки технических приемов при работе со спортивными боксерскими снарядами с разрывом и сокращением дистанции.

2) После тренировочного занятия:

- работа на уклоны нырки;
- сложно координационные упражнения с теннисными мячами на перемещение;
- работа в парах на подбор соревновательной дистанции.

3) Теоретические разъяснения:

- выявление наиболее эффективного варианта ударного приема в зависимости от соотношения роста-весовых показателей противника и уровня его спортивного мастерства;
- разъяснения важности проведения ложных приемов и их разработки.

Таблица 4 - Показатели технической подготовки боксёров

Показатели	КГ	ЭГ	Р
Количество нанесенных противнику точных атакующих ударов (кол-во раз)	2,98±0,17	4,01±0,33	≤ 0,05
Количество отраженных ударов (кол-во раз)	2,78±0,22	3,64±0,32	≤ 0,05
Частота смены дистанций за раунд (кол-во раз)	2,67±0,19	3,23±0,30	≤ 0,05
Количество защитных действий при каждом атакующем и контратакующем приеме и уходе от ударного действия противника (кол-во раз)	2,53±0,20	3,32±0,27	≤ 0,05
Способность к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника (кол-во раз)	2,43±0,20	3,11±0,28	≤ 0,05

В конце педагогического эксперимента мы изучили показатели технической подготовленности боксёров в ходе поединка за раунд: количество нанесенных противнику точных атакующих ударов (кол-во раз), количество отраженных ударов (кол-во раз), частота смены дистанций за раунд (кол-во раз), количество защитных действий при каждом атакующем и

контратакующем приеме и уходе от ударного действия противника (кол-во раз), способность к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника (кол-во раз), результаты представлены в таблице 4.

Результаты экспериментальной группы по количеству нанесенных противнику точных атакующих ударов составили 4,01 раза, контрольной группы боксёров 2,98 раз, динамика отображена на рисунке 9.

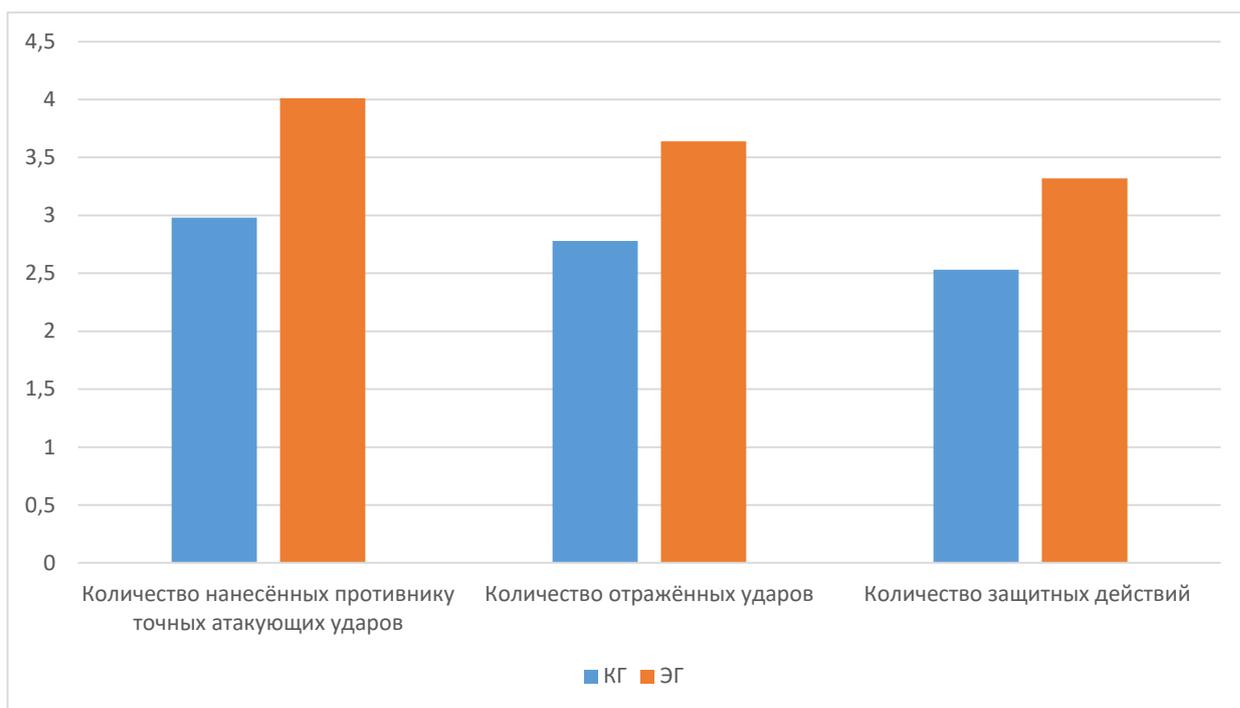


Рисунок 9 – Результаты технической подготовленности боксёров в ходе поединка (за раунд)

Количество отраженных ударов в контрольной группе составил 2,78 раза в экспериментальной группе 3,64 раза, количество защитных действий в контрольной группе 2,53 раза в экспериментальной группе результат 3,32 раза.

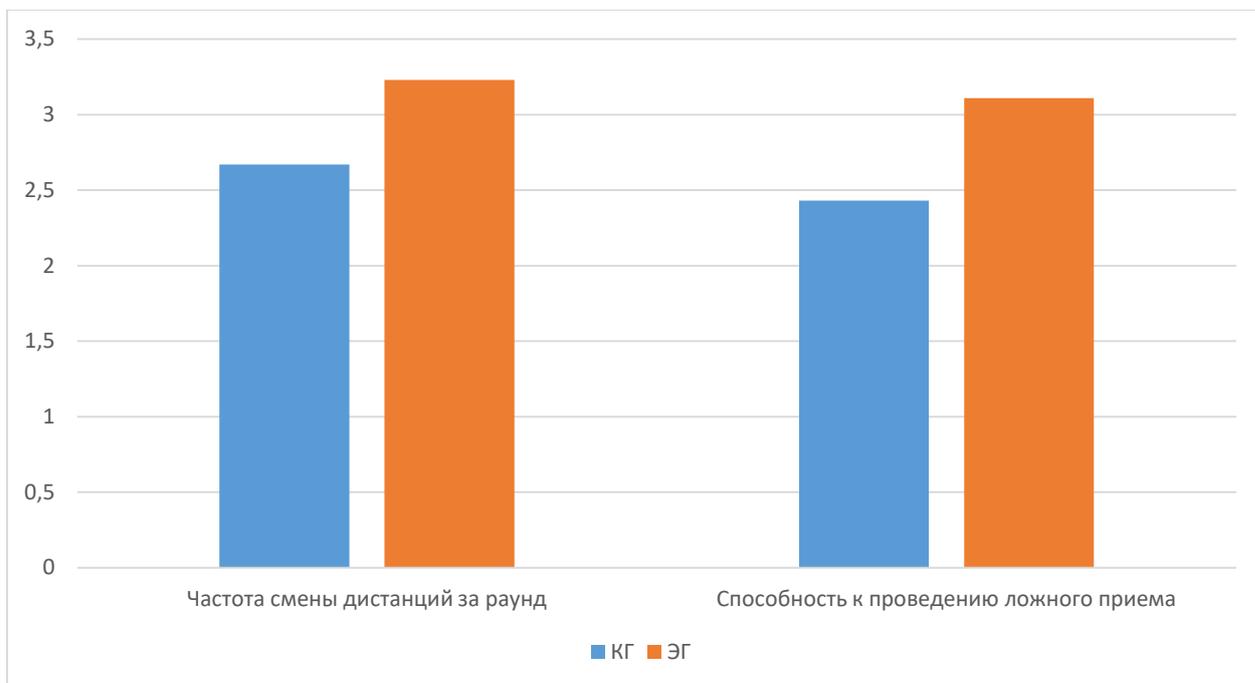


Рисунок 10 – Результаты технической подготовленности боксёров в ходе поединка (за раунд)

Частота смены дистанций за раунд в контрольной группе составил 2,67 раза в экспериментальной группе 3,23 раза, результат способности к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника в контрольной группе составил 2,43 раза в экспериментальной группе 3,11 раза. Результаты технической подготовленности боксёров в ходе поединка (за раунд) представлены на рисунке 10.

Результаты боксёров экспериментальной группы выше результатов боксёров контрольной группы, повышению технической подготовленности квалифицированных боксёров способствовали разнообразные способы выполнения одного и того же атакующего и защитного приема, применяя различные варианты построения боксерского поединка с учетом уровня технической подготовленности противника.

Выводы по главе

Результаты нормативов специальной физической подготовленности боксёров в контрольных испытаниях «нанесение ударов по лапе за 10 сек» и «нанесение ударов по мешку за 1 мин» в конце педагогического эксперимента значительно выше у боксёров экспериментальной группы. Это связано с тем, что в ходе тренировочного процесса достаточно времени отводилось на отработку технических приёмов, велась систематизированная физическая подготовка спортсменов, и были организованы поединки между спортсменами с одним и двумя соперниками. Результаты экспериментальной группы по количеству нанесенных противнику точных атакующих ударов за раунд составил 4,01 раза, контрольной группы боксёров 2,98 раза. Количество отраженных ударов в контрольной группе составил 2,78 раза в экспериментальной группе 3,64 раза, количество защитных действий в контрольной группе 2,53 раза в экспериментальной группе результат 3,32 раза. Частота смены дистанций за раунд в контрольной группе составил 2,67 раза в экспериментальной группе 3,23 раза, результат способности к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника в контрольной группе составил 2,43 раза в экспериментальной группе 3,11 раза.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам:**

- 1) Для осуществления физической и технической подготовки применяются разнообразные физические упражнения, особенно специальные. Подбор таких упражнений осуществляется с учетом особенностей вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов. Использование всего многообразия средств на различных этапах является одним из решающих факторов, определяющих эффективность тренировочного процесса. Многообразие методов поможет мотивировать занимающихся к активной тренировочной деятельности, проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и достигать вершин спортивного мастерства. Тренировочные нагрузки, направленные на развитие всех физических качеств и развитие технической подготовки, имеют положительный перенос на соревновательную деятельность.
- 2) В ходе педагогического эксперимента мы разработали и внедрили тренировочные занятия по боксу, используя процесс отработки технических приемов со спортивными боксерскими снарядами и поединки одновременно с двумя партнерами и с партнерами разного роста. Врачебно-педагогические наблюдения проводили в целях изучения воздействия на организм боксёров тренировочной и соревновательной нагрузок, определения специальной тренированности, изучения восстановительного периода после тренировок и соревнований, а также в целях профилактики случаев переутомления, перенапряжения и перетренировок. Педагогические наблюдения проводили на протяжении всего педагогического эксперимента, мы присутствовали на учебно-тренировочных занятиях, наблюдали за спортсменами, проводили тренировки с

целью повышение технической подготовленности квалифицированных боксёров. Мы изучали показатели технической подготовленности боксёров в ходе поединка за раунд: количество нанесенных противнику точных атакующих ударов (кол-во раз), количество отраженных ударов (кол-во раз), частота смены дистанций за раунд (кол-во раз), количество защитных действий при каждом атакующем и контратакующем приеме и уходе от ударного действия противника (кол-во раз), способность к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника (кол-во раз).

- 3) Педагогический контроль осуществляли системой специально отобранных и проверенных на надёжность и достоверность тестов и контрольных нормативов. Результаты экспериментальной группы по количеству нанесенных противнику точных атакующих ударов за раунд составил 4,01 раза, контрольной группы боксёров 2,98 раза. Количество отраженных ударов в контрольной группе составил 2,78 раза в экспериментальной группе 3,64 раза, количество защитных действий в контрольной группе 2,53 раза в экспериментальной группе результат 3,32 раза. Частота смены дистанций за раунд в контрольной группе составил 2,67 раза в экспериментальной группе 3,23 раза, результат способности к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника в контрольной группе составил 2,43 раза в экспериментальной группе 3,11 раза. Повышению технической подготовленности квалифицированных боксёров способствовали разнообразные способы выполнения одного и того же атакующего и защитного приема, применяя различные варианты построения боксерского поединка с учетом уровня технической подготовленности противника.

Список используемой литературы

1. Байкулбаев Б.С. Восстановительные средства в боксе: учебное пособие / Байкулбаев Б.С. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 66 с.
2. Байкулбаев Б.С. Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки в боксе: учебное пособие / Байкулбаев Б.С. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 80 с.
3. Беженцева Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие: учеб. пособие / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева. Томск: ТГУ, 2009. - 160 с.
4. Бокс. Основы техники бокса: методические указания / - Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. - 23 с.
5. Бокс. Энциклопедия А - Я: энциклопедия / составители В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. - 2-е изд. - Москва: Спорт-Человек, 2011. - 656 с.
6. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие: науч.-метод. пособие - Москва: Физическая культура, 2008. - 256 с.
7. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Дисько Е.Н. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. - 252 с.
8. Евдокимов В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
9. Есиков Ю.Н. Физическая культура: элективный курс «Бокс»: учебно-методическое пособие / Ю. Н. Есиков. - Тюмень: ТюмГУ, 2016. - 36 с.
10. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с.

11. Кузьмин В.А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса): монография / В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев. - Красноярск: СФУ, 2018. - 172 с.
12. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие / В. С. Макеева; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). - Орел: МАБИВ, 2014. - 132 с.
13. Маслюков А.В. Самостоятельные занятия по развитию координационных способностей: учебно-методическое пособие / Маслюков А.В., Захарова Н.А., Нечушкин Ю.В. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2019. - 56 с.
14. Морозов В.О. Физическая культура и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.О. Морозов, О.В. Морозов. - Электрон. дан. - Москва: ФЛИНТА, 2015. - 214 с.
15. Отечественные и зарубежные виды единоборств: учебно-методическое пособие / составитель С. Б. Петрыгин. - Рязань: РГУ имени С.А. Есенина, 2017. -172 с.
16. Попенченко В.О. боксе, о себе и боксерах 1960-х / В. Попенченко. - Москва: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2008. - 176 с.
17. Селезнёв С.П. Бокс в трёх стойках: учебно-методическое пособие / С. П. Селезнёв. - Москва: Спорт-Человек, 2019. - 59 с.
18. Тактика атакующих и контратакующих действий боксёров. Обучение и совершенствование: учебно-методическое пособие / З.М. Хусайнов [и др.]. - Москва: Издательский Дом МИСиС, 2017. - 72 с.
19. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. - Москва: Советский спорт, 2014. - 24 с.
20. Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика: учебник / Ю. А. Шулика, А. А. Лавров. - Москва: Советский спорт, 2009. - 767 с.

21. Элективные курсы по физической культуре «Бокс»: учебное пособие / Р. М. Ямилева, А. В. Данилов, Д. Г. Огуречников, А. Р. Абдулов. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. - 88 с.

22. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. – Электрон. дан. - Москва: 2015. - 176 с.

23. Яцин Ю.В. Оборудование и инвентарь для занятий боксом: учебное пособие / Яцин Ю.В. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007. - 47 с.