

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ
14-15 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 0201351
Лукина Александра Анатольевича

Научный руководитель
к.п.н. Польщикова О.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	5
1.1. Особенности физической подготовки в боксе	5
1.2. Особенности подготовки боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе	8
1.3. Средства и методы совершенствования подготовки боксеров	12
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	17
2.1. Методы исследования	17
2.2. Организация исследования	19
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ	22
ОБСУЖДЕНИЕ	
3.1. Обоснование экспериментальной методики	22
3.2. Результаты экспериментальной методики	34
ВЫВОДЫ	38
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	41
ПРИЛОЖЕНИЯ	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования заключается в том, что современный бокс характеризуется, прежде всего, возрастанием интенсивности соревновательной нагрузки, сопровождающейся повышенным объемом атакующих и защитных действий, ростом скорости и их выполнения, а также скоростью их передвижения (А.А. Атилов, 2003). Это предъявляет высокие требования к процессу специальной физической подготовки боксеров.

Эффективность соревновательной деятельности в боксе во многом обусловлена уровнями развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности спортсменов. Развитие специальных физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки боксеров. Уровень развития специальных физических качеств влияет на выбор атакующих и защитных приемов. Достаточно высокое их развитие позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность.

Специальная физическая подготовка позволяет целенаправленно развивать физические качества и функциональные возможности спортсменов, осуществляемые в соответствии со спецификой вида спорта и обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов.

Проблема исследования заключается в поиске эффективных способов развития специальных физических качеств у боксеров 14-15 лет.

Цель исследования: разработать и выявить эффективность методики специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет.

Объект исследования: тренировочный процесс боксеров.

Предмет исследования: развитие специальных физических качеств у боксеров 14-15 лет.

В соответствии с поставленной целью решались следующие **задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ проблемы специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет.

2. Разработать методику специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет.

3. Определить эффективность разработанной методики специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет.

4. Разработать практические рекомендации специальной физической подготовки боксеров.

В качестве **гипотезы** исследования выступало предположение о том, что подготовка боксеров 14-15 лет будет эффективнее, если использовать два взаимодополняющих цикла упражнений, включающих работу с гантелями, боксерскими снарядами и специальной подготовки спортсмена.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Новизна исследования: состоит в том, что в результате проведения педагогического эксперимента была разработана методика, основанная на использовании двух взаимодополняющих цикла упражнений, включающих работу с гантелями, боксерскими снарядами и специальной подготовки спортсмена с целью развития специальных физических качеств у боксеров 14-15 лет.

Практическая значимость нашего исследования состоит в том, что разработанная методика специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет может быть использована тренерами по боксу, что, несомненно, повысит эффективность тренировочного процесса.

База исследования: Педагогический эксперимент был организован в МБУ ДО «Обоянская ДЮСШ».

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика бокса как вида спорта

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Данные навыки развивает бокс.

Бокс относится к ситуационным видам спорта. Для бокса характерны переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Ситуационные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью.

Весь матч в боксе разбит на небольшие отрезки – трехминутные раунды. Для того, чтобы победить в этих условиях, нужно думать и действовать быстрее своего соперника. Кратковременные атаки, выполненные с максимальной скоростью и силой, составляют основу боксерского поединка.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности.

Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса.

К основным двигательным качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Большое значение имеет и способность к произвольному мышечному расслаблению.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

В отношении ЦНС предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности.

Особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга.

В зависимости от изменений условий выполнения каких-либо ситуаций в поединке требуется высокая возбудимость и лабильность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов.

Велика роль сенсорных систем: зрительной и слуховой. Имеет значение как центральное зрение, так и периферическое, спортсмену необходимы хорошая острота и глубина зрения, идеальный мышечный баланс глаз, поле зрения.

Требуется высокая вестибулярная устойчивость. Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела.

Вместе с общими физическими качествами бокс развивает множество психических качеств, таких, как упорство, хладнокровие, смелость и решительность.

При отборе детей для занятий боксом первостепенное внимание уделяется диагностике скоростно-силовых качеств и гибкости, умению управлять силовыми, пространственными и временными параметрами движений, ориентироваться в сложной обстановке, а также психологическим качествам – смелости, решительности, настойчивости.

При отборе подростков для занятий спортом необходимо еще оценить скорость приема и переработки информации, интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение.

Необходимо предусмотреть также тщательную оценку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростков.

Тренировки по боксу включают в себя не только и не столько изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки: развитие выдержки, терпения и корректности по отношению к другим людям.

Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

В последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам единоборств.

Бокс является популярным видом спорта среди мальчиков и юношей, их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляет возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме.

Бокс для российского населения является более традиционным, философские основы которого близки народам населяющим территорию России.

1.2. Особенности физической подготовки в боксе

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности.

Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий.

Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре недели) и провести восемь-девять напряженных боев.

На первенствах Европы и олимпийских играх часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу, чтобы со званием чемпиона перейти в профессиональный бокс.

Многие выдающиеся боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны прежде всего разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия и другими видами спорта. Восьмикратный чемпион СССР по боксу Е. Огуренков в 1944 г. выиграл звание абсолютного чемпиона страны, победив известных полутяжеловесов и тяжеловесов, сам будучи боксером среднего веса.

Он был неплохим штангистом, хорошо ходил на лыжах, выступал в соревнованиях в беге на коньках. Чемпион СССР и Европы А. Шоцикас играл в баскетбол за сборную Каунаса; чемпионы СССР А. Булаков и Л. Сегалович были хорошими гимнастами; В. Попенченко не раз участвовал в

соревнованиях по бегу на длинные дистанции; чемпион Украины тяжелоатлет Иняткин - штангист, имеет неплохие результаты в толкании ядра, в беге на длинные и короткие дистанции.

Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно, - к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее.

Спортсмен лучше всего принимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками.

Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания

психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта.

Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную.

Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств.

Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление.

Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.

Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста - высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но и с тем способствует развитию ряда других качеств.

Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном

темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

1.3. Средства и методы совершенствования подготовки боксеров

В специальной физической подготовке боксеров применяются следующие средства и методы.

1) Упражнения для развития силы. Упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

2) Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе; защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с

партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам»; по пневматической груше и др.

3) Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Для развития анаэробных способностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

4) Упражнения для развития ловкости. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку.

Упражнения с партнером; выполнение сейдстепов, ударов на скачке; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; совершенствование приемов на «связке» (по С.А.Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 x 1,5 м; условный бой «стенка на стенку»;

частая смена партнеров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

5) Упражнения для развития гибкости. Для развития специальной гибкости боксеров используются упражнения общей и специальной подготовки с большой амплитудой движений, с дополнительными грузами и сопротивлениями; упражнения в наклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Методы, направленные на развитие физических качеств, различаются между собой по интенсивности и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсменов. В практической тренировке применяются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой (3; 7; 11; 22; 24 и др.).

В равномерном методе упражнения выполняются с постоянной, как правило, средней интенсивностью в течение относительно продолжительного времени. Примером использования равномерного метода в практике тренировки могут служить упражнения с пневматической грушей, кроссы в равномерном темпе и др. (И.П. Дегтярев, 1979).

Для переменного метода характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений выполняются в переменном темпе (М.И. Романенко, 1978).

Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности (И.П. Дегтярев, 1979).

Интервальный метод заключается в том, что упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью, чередуются с интервалами отдыха. Интервалы отдыха могут быть стабильными или переменными в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от задач тренировки.

Примером может служить упражнение на боксерском снаряде-мешке, с использованием нагрузки в интервальном режиме с тенденцией к возрастанию, убыванию или разнонаправленному варьированию в жестких лимитах времени работы и отдыха (В.В. Киселев, 1987).

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач воспитания волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков и др.

По сравнению с другими методами физического воспитания, он позволяет предъявить более высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию.

Применение данного метода вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма, что стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена (В.И. Филимонов, 2001).

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач (В.Н. Платонов, 1997).

В круговом методе тренировки боксер последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу.

При этом каждое упражнение обычно повторяют в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг.

К круговой тренировке боксеры приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения (М. Шолих, 1966).

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей, используется в процессе физического воспитания не столько для начального или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для

комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность (Л.П. Матвеев, 1999). В руках умелого педагога игровой метод является весьма действенным в формировании коллектива.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

В ходе нашего исследования для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ литературных источников был направлен на изучение учебно-методической литературы по проблеме повышения эффективности предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров.

Это позволило выяснить степень научной разработанности проблемы и выбрать наиболее эффективные и современные методы и средства повышения эффективности специальной подготовки боксеров.

Кроме того, на основе литературного анализа была разработана авторская методика специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет.

Тестирование проводилось до и после педагогического эксперимента в экспериментальной группе.

В начале (сентябре-октябре) и в конце (апреле-мае) тренировочного года согласно рабочей программе занимающиеся в группе УТ-3 сдают контрольные нормативы, состоящие из физических упражнений на выявление уровня развития общих и специальных физических качеств и способностей.

В нашем исследовании для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся мы взяли тесты из программы.

1. *Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)*. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию.

Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

2. *Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во раз).* Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

3. *Прыжок в длину с места (см)* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. *Количество ударов по мешку за 8 с.* Боксер бьет в мешок в течение 8-ми секунд максимально быстро. Считается число ударов.

5. *Количество ударов по мешку за 1 мин.* Боксер бьет в мешок в течение 8-ми секунд максимально быстро. Считается число ударов.

6. *Удары в воздух за 5 сек.* Нанесение максимального количества в воздух ударов за 5 с.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки эффективности разработанной методики специальной физической подготовки у боксеров 14-15 лет и состоял из трех этапов:

1. *Подготовительный этап* - предусматривал предварительное тестирование и отбор экспериментальной группы, а также разработку экспериментальной методики.

2. *Формирующий этап* - осуществлялось внедрение экспериментальной методики специальной физической подготовки у боксеров 14-15 лет.

3. *Заключительный этап* - проводилось контрольное тестирование и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики* по t-критерия Стьюдента, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты экспериментальной группы (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2002г.).

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в МБУ ДО «Обоянская ДЮСШ». В эксперименте принимали участие юноши 14-15 лет, занимающиеся боксом в количестве 14 человек, которые составили экспериментальную группу.

Проведение педагогического эксперимента включало три взаимосвязанных и взаимодополняющих этапа:

Подготовительный этап, который проходил с мая 2017г. – октябрь 2017г. и включал в себя анализ литературы по проблеме развития специальных физических качеств у боксеров.

На данном этапе разрабатывалась методика специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет, определялись критерии ее эффективности.

Проводилось предварительное тестирование показателей специальной физической подготовленности, что позволило выделить экспериментальную группу для проведения педагогического эксперимента.

Формирующий этап проходил с ноября 2017 - февраль 2018г. где была апробирована разработанная методика специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет в экспериментальной группе. В эксперименте приняли участие юноши 14-15 лет занимающиеся на отделении бокса в группе УТ-4.

Всего в эксперименте участвовали 12 человек. Все участники прошли медицинский осмотр, позволяющий им заниматься боксом.

Методика специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет основывалась на применении в тренировочном процессе двух взаимодополняющих цикла упражнений, включающих работу с гантелями, боксерскими снарядами и специальной подготовки спортсмена при организации специальной физической подготовки занимающихся в экспериментальной группе.

Занятия в группах УТ-4 проводились 6 раз в неделю (понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота) по 2 академических часа.

Теоретический учебный материал включал в себя следующие вопросы:

1. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России.
2. История развития бокса в России. История первых соревнований по боксу, перспективы развития бокса в образовательном учреждении.
3. Правила соревнований.
4. Анатомо-физиологические особенности организма человека.
5. Психологическая подготовка спортсмена.
6. Гигиенические знания и навыки. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований во время занятий в зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение утренней зарядки для футболиста.

Тренировочный материал был рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором МБУ ДО «Обоянская ДЮСШ», занятия в экспериментальной группе мы проводили в соответствии с тренировочной программой для юношей, занимающихся в группе УТ-4 и с разработанной нами методикой.

Так занятия в экспериментальной группе проводились согласно структуре тренировочного занятия. В подготовительной части выполнялись упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата, подготовки к основной работе.

В основной части выполнялись технические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В заключительной части выполнялись упражнения на гибкость и восстановление морфофункционального состояния занимающихся.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование в экспериментальной группе, анализировались полученные данные.

Заключительный этап проходил с марта по май 2018г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Обоснование экспериментальной методики

В педагогическом эксперименте использовалась методика специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет. В период проведения эксперимента контрольное тестирование проводилось два раза: первое – предварительное (за 1 день до начала эксперимента), второе – заключительное (после окончания педагогического эксперимента).

Общая продолжительность эксперимента составила 4 месяца (ноябрь 2017- февраль 2018 г.).

В процессе эксперимента разработанная методика включала в себя два направления, которые чередовались друг за другом:

- *специализированные тренировки с гантелями и настенной подушкой, грушей и лапами проводились по три раза в недельном микроцикле;*
- *трехнедельную специальную подготовку к соревнованиям.*

Специализированные тренировки с гантелями и настенной подушкой, грушей, лапами проводились по три раза в недельном микроцикле.

С гантелями: во 2-й, 4-й и 6-й день, с настенной подушкой, грушей и лапами: в 1-й, 3-й и 5-й день.

Упражнения с гантелями прекращались за 21 день перед началом соревнований.

В течение 30 дней спортсмены тренировались по следующей схеме:

1. Три раза в неделю (в 1-й, 3-й и 5-й день недельного микроцикла) после 15-ти минутной разминки, выполнялись упражнения с грушей, настенной подушкой, лапами по которым наносились "коронные" удары в течение 14-15 раундов.

Темп выполнения ударов - в 3 секунды один удар. Всего за тренировку наносилось 500-600 ударов (за 1 раунд 30-40 ударов).

Удары выполнялись с установкой максимально сильно. Отдых между раундами длился 1 минуту.

2. Три раза в неделю (во 2-й, 4-й и 6-й день недельного микроцикла) после 15-ти минутной разминки, выполнялся комплекс с гантелями, которые подбирались в зависимости от веса боксера.

Боксеры весом 44-55 кг использовали гантели массой 0,3 кг; 45-64 кг – гантели массой 0,5 кг.

1. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения боевой стойки.

2. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов с гантелями в руках из положения сидя на скамейке за счет вращательного движения туловища и разгибательного движения руки.

3. Нанесение прямых (боковых, снизу) ударов из положения сидя на скамейке за счет разгибательного движения руки.

Описанный комплекс упражнений с отягощениями предусматривает проведение занятий продолжительностью от 40 мин. до 50 мин., интенсивность при этом умеренная, а пульс имеет диапазон от 140 до 160 уд/мин.

Темп выполнения ударов в 4 секунды один удар (за 1 раунд до 30 ударов).

Схема выполнения следующая:

2 мин – упражнение №1;

отдых 2 мин;

2 мин – упражнение №2;

отдых 2 мин;

2 мин – упражнение №3;

отдых длится от 2 до 5 мин., заполняясь упражнениями на расслабление и нанесением быстрых ударов по воздуху.

Выполнялось 4 круга. Все упражнения выполняются с заданием выполнить удар максимально сильно-быстро.

После завершения комплекса упражнений с отягощениями в течение 3-5 раундов отрабатывались «коронные» удары на боксерских снарядах, обращая при этом внимание на технику их выполнения.

Трехнедельный план подготовки боксеров перед соревнованиями включает в себя упражнения с партнером в перчатках по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Объем тренировочной нагрузки на первой неделе подготовки следующий: разминка -15 мин., бой "с тенью"- 3 мин., упражнения со скалкой - 3 мин., упражнения с партнером в перчатках - 36 мин., (12 раундов) и гимнастика боксера - 10 мин.

Далее необходимо более подробно описать примерные упражнения с партнером в перчатках:

1 раунд - условный бой левой рукой;

2-3 раунды - совершенствование ответной или встречной контратаки левой или правой рукой, после атаки соперника прямым левой в голову;

4-5 раунды - совершенствование ответной или встречной контратаки левой или правой рукой, после атаки партнера прямым правой в голову;

6-7 раунды - совершенствование ответной контратаки правой рукой после атаки партнера прямыми левой и правой в голову;

8-9 раунды - совершенствование коронных ударов в атаке и контратаке;

10-11 раунды - условный бой двумя руками;

12 раунд - ближний бой. Интенсивность нагрузки на этом этапе подготовки должна быть средней и соответствовать 50%.

Общий объем тренировочной нагрузки на второй неделе подготовки несколько уменьшился и стал следующим:

разминка -12 мин.;

бой "с тенью" - 2 мин.;

упражнения со скалкой - 2 мин.;

упражнения с партнером в перчатках - 20 мин. (10 раундов)

гимнастика боксера - 10 мин.

Интенсивность тренировочной нагрузки на второй неделе подготовки повысилась и стала 75% за счет увеличения доли вольных и условных боев.

На третьей неделе объем нагрузки также сократился и был таким:

разминка - 9 мин.;

бой "с тенью" - 2 мин.;

упражнения со скалкой - 2 мин.;

упражнения с партнером в перчатках - 18 мин. (9 раундов)

гимнастика боксера - 10 мин.

На этом этапе подготовки интенсивность повысилась до 90-95%, т.к. увеличилась доля соревновательной нагрузки (вольные бои, спарринги).

Беговая подготовка на первой неделе включала одиннадцатиминутный бег с интервалом отдыха в 3 мин. между ними.

В первые 11 мин. боксеры совершали равномерный бег до 9 мин., потом в конце 9, 10 и 11 мин. спортсмены делали 20-ти метровые ускорения. Потом они отдыхали три минуты, пульс на первой минуте отдыха был в пределах 168-184 уд/ мин.

На второй неделе беговая подготовка включала:

пять стометровых ускорений и один раз переменный бег в течение 11-ти мин.

После разминки в течение 10-ти мин., спортсмены выполняли пять раз ускорения по 100 метров, при этом время на 100-метровом отрезке должно быть в пределах 13,2-13,8 с.

Отдых между ускорениями был одна минута. Далее боксеры выполняли 11-ти минутный бег, при этом они делали ускорения по 20 метров в конце каждой минуты.

На третьей неделе беговая нагрузка исключается, а вместо нее в тренировки боксеров включаются упражнения на лапах в течение 11-ти мин., т.е. четыре раунда.

Упражнения на боксерских снарядах в течение 6 раундов включали следующую программу тренировки на первой и второй неделе подготовки:

1 раунд - произвольная работа;

2 раунд - 10-ти секундные ускорения, после каждой 20-ти секундной произвольной работы;

3 раунд - произвольная работа;

4 раунд - 15-ти секундные ускорения, после каждой 15-ти секундной произвольной работы;

5 раунд - произвольная работа;

6 раунд - 30-ти секундные ускорения, после каждой 30-ти секундной произвольной работы.

На третьей неделе подготовки упражнения на боксерских снарядах были по такой системе:

1 раунд - 10-ти секундные ускорения, после каждой 20-ти секундной произвольной работы;

2 раунд - произвольная работа;

3 раунд - 15-ти секундные ускорения, после каждой 15-ти секундной произвольной работы.

В упражнениях с тренером на лапах совершенствуются наиболее излюбленные боксером комбинации и "коронные" удары в различных технико-тактических вариациях.

В тренировочном процессе боксеров высокой квалификации необходимо постоянно уделять большое внимание совершенствованию техники выполнения "коронных" ударов, при этом максимально разнообразив подготовительные действия для их нанесения.

Трехнедельный план специальной подготовки
боксеров к соревнованиям

Дни недели	Недели подготовки		
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя
Понедельник	СТТМ*-12 раундов (из них 4 раунда отработка коронных ударов).	СТТМ - 9 раундов (из них 4 раунда отработка коронных ударов).	СТТМ – 6 раундов (из них 4 раунда отработка коронных ударов и 4 раунда спарринг). Упражн. на лапах - 3 раунда.
Вторник	<i>Беговая подготовка</i> <i>Бег 11 мин.</i> Упражн. на боксерских снарядах – 6 раундов.	<i>Беговая подготовка</i> <i>Бег 11 мин.</i> Упражн. на боксерских снарядах - 6 раундов.	Упражн. на боксерских снарядах 4 раунда. Упражн. на лапах - 4 раунда.
Среда	СТТМ -12 раундов (4 раунда отработка коронных ударов).	СТТМ - 9 раундов (3 раунда отработка коронных ударов).	СТТМ- 6 раундов (4 раунда отработка коронных ударов).
Четверг	<i>Беговая подготовка</i> <i>Бег 11 мин.</i> Упражн. на боксерских снарядах - 6 раундов.	<i>Беговая подготовка</i> <i>Бег 11 мин.</i> Упражн. на боксерских снарядах - 6 раундов.	Упражн. на лапах -4 раунда. Упражн. на боксерских снарядах - 4 раунда.
Пятница	СТТМ-12 раундов (4 раунда отработка коронных ударов).	СТТМ - 9 раундов (4 раунда отработка коронных ударов и 4 раунда спарринг).	СТТМ – 6 раундов (6 раундов отработка коронных ударов).

Суббота	<i>Беговая подготовка</i> Бег 11 мин. Упражн. на боксерских снарядах - 6 раундов.	<i>Беговая подготовка</i> Бег 11 мин. Упражн. на боксерских снарядах - 6 раундов.	Упражн. на лапах -4 раунда.
Воскресенье	День отдыха	День отдыха	День начала соревнований

* СТТМ - совершенствование технико-тактического мастерства (упражнения с партнерами в перчатках)

Примерные специальные упражнения

Подготовительные упражнения при передвижении и на месте

1. Руки согнуты в локтях: одновременно резко разогнуть их в локтевом суставе вперед, вверх, в стороны, вниз с шагом левой или правой ногой, сжимая кисти в конце движения.

2. Согнутые в локтях руки отведены назад: с шагом левой или правой ногой одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти.

3. Руки опущены и согнуты в локтях: с шагом левой или правой ногой одновременно делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти.

4. Руки перед грудью: поворот туловища налево с шагом левой ногой и поворот направо с шагом правой ногой.

5. Сделать два движения, предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногой, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого возвратиться в исходное положение.

Затем сделать два шага правой и левой ногами с поворотами туловища, имитируя прямой удар; достать носок правой Ноги левой рукой, отводя правую руку в сторону-вверх и т. д. Упражнение выполняется на 3 счета.

6. На месте правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.

7. То же левой ногой и правой рукой.

8. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, постепенно наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.

9. Сидя на полу ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаком левого и правого носка.

10. Лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги вместе: резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.

Имитационные упражнения

1. Проверка и исправление боевой стойки перед зеркалом.

2. Перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу (находить удобную площадь опоры).

3. Повороты в боевой стойке в соответствии с передвижением тренера (сохраняя постоянное боевое положение—левостороннее или правостороннее для левши).

Передвижение

1. Шаг вперед — боксер начинает движение с левой ноги, правую тотчас подтягивает в положение, которое она занимает в боевой стойке (толчок для движения вперед осуществляется носком правой ноги).

2. Шаг назад — боксер делает толчок левой ногой и начинает движение назад правой ногой. Потом подтягивает и левую ногу до положения боевой стойки.

3. Шаг влево — движение начинают с левой ноги, а потом подтягивают правую.

4. Шаг вправо — движение начинают с правой ноги, а потом подтягивают левую.

5. Передвижение двойными и тройными шагами (вперед, назад, влево, вправо).

6. Передвижение по квадрату: вперед, вправо, назад, влево; вперед, влево, назад, вправо.

В движении по кругу

1. Передвижение в учебной фронтальной стойке на передней части ступни скользящими приставными шагами левым (правым) боком вперед.
2. То же с поворотом на 180°.
3. Передвижение вперед (назад), влево, вправо в боевой стойке скользящими шагами.

Боевые дистанции

1. Передвижение в паре с партнером (одиночными, двойными, тройными, слитными шагами), сохраняя дальнюю дистанцию при стремлении партнера нарушить ее.
2. То же, но с задачей возможно большее количество раз коснуться рукой туловища, плеч партнера, уходящего от этих касаний разнообразным маневрированием.
3. Игра: боксер передвигается перед партнером в боевой стойке, сохраняя дальнюю дистанцию; партнер старается нарушить дистанцию и, внезапно сближаясь с ним, стремится носком левой ноги достать носок ноги партнера. Победитель - кто больше раз коснется партнера.

Удары

1. Вращение туловищем вправо - влево (с шагом вперед левой-поворот влево, с шагом правой-вправо).
2. Прямой (снизу, боковой) удар левой (правой) с шагом вперед левой ногой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара.
3. Прямой (снизу, боковой) удар левой с шагом правой ногой.
4. Попеременные удары левой и правой рукой. Удар левой наносят при шаге правой ногой, удар правой - с шагом левой.
5. Те же упражнения с шагами назад. Удар левой наносят, когда отставляют назад левую ногу, удар правой - когда отставляют правую.

6. Одиночные (двойные) прямые (снизу, боковые) удары с передвижением вперед-вправо, вперед-влево. Удар наносят с любым шагом по указанию тренера.

7. Те же с шагами назад и в сторону.

Защиты

1. Подставка правой ладони с шагом вперед (назад) левой (правой) ногой.

2. Подставка тыльной стороны правой ладони с шагом вперед (назад) левой (правой) ногой.

3. Подставка тыльной стороны левой ладони с шагом вперед правой ногой.

4. Попеременная подставка тыльной стороны ладони левой и правой руки с шагом разноименной ногой.

5. Подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой.

6. Подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой.

7. Попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед разноименной ногой.

8. То же с шагом назад.

9. Подставка согнутой в локте правой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед левой ногой.

10. Подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу) с шагом вперед правой ногой.

11. Отбив правой рукой влево (внутрь) с шагом вперед левой ногой.

12. Отбив левой рукой вправо (внутрь) с шагом вперед правой ногой.

13. Попеременные отбивы правой и левой рукой внутрь с шагом вперед разноименной ногой.

14. Нырок влево с шагом вперед левой ногой.

15. Нырок вправо с шагом вперед правой ногой.

16. Шаг левой ногой влево-назад с поворотом туловища направо.

17. Шаг правой ногой вправо-назад с поворотом туловища налево.

18. Попеременные шаги влево и вправо (назад) с поворотами туловища в разноименную сторону.

Контрудары

1. Подставка плеча (левого) и ответный прямой(снизу, боковой) правой рукой.

2. Подставка левого плеча и правой ладони с уходом назад и ответный прямой (снизу, боковой) с шагом вперед левой ногой.

3. Подставка согнутой левой руки (прижатой к туловищу) с шагом назад и ответный удар правой с шагом вперед левой ногой.

4. Подставка плеча (левого-правого - левого-правого) и ответный удар (одиночный, двойной).

5. Уклон вправо, влево и встречный или ответный удар.

6. Уклон влево - вправо-влево и встречный удар правой или ответный левой (с уклоном вправо).

7. Отбив влево-вправо (внутри, наружу) и встречный или ответный удар.

8. Отбив влево-вправо - влево-вправо и ответный удар (прямой, снизу, боковой) одиночный, двойной.

9. Нырок влево, вправо и встречный или ответный удар.

10. Уход назад - шаг влево, вправо с поворотом туловища в соединении со встречным или ответным ударом.

11. Подставка ладони правой руки в сочетании со встречным ударом левой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-вправо правой ногой.

12. Подставка ладони левой руки в сочетании со встречным ударом правой рукой (прямым, снизу, боковым) с шагом назад-вправо правой ногой.

13. Попеременная подставка ладоней (правой и левой) со встречными ударами (левой и правой) с шагом назад правой ногой.

14. Подставка тыльной стороны правой ладони; подставка согнутой в локте правой руки' (прижатой к туловищу); отбив правой рукой влево

(внутри) с шагом вперед левой ногой и ответный удар левой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом вперед правой ногой.

15. Подставка тыльной стороны левой ладони; подставка согнутой в локте левой руки (прижатой к туловищу); отбив левой рукой вправо (внутри) с шагом вперед правой ногой и ответный удар правой рукой (прямой, снизу, боковой) с шагом левой ногой.

Ложные удары и защиты

1. Финт в голову - удар в туловище.
2. Финт правой - удар левой. Ложные шаги (маневрирование):
3. Шаг вперед, шаг назад, шаг. вперед с ударом(челночное движение).
4. Финт шагом вперед (вызов партнера на атаку одиночными ударами); от воображаемой атаки быстрый шаг назад или вправо (создавая себе исходное положение для контратаки).
5. Финт (вызов партнера на атаку двойными прямыми ударами, левой - правой в голову); от воображаемой атаки шаг назад с подставкой правой ладони от первого удара и левого плеча (или бокового шага влево) от второго удара.
6. То же с контратакой по воображаемому противнику.
7. Уклон влево с небольшим шагом вперед-влево. Затем возвращение в боевую стойку. После ряда повторений удар.
8. Уклоны то влево, то вправо. В момент второго или третьего уклона удар.
9. То же, сочетая уклоны с ложными ударами. Ложные действия при помощи нырков:
10. Нырок влево с небольшим шагом вперед-влево, затем возвращение в боевую стойку. После ряда повторений удар.
11. То же с нырком вправо.
12. Нырок то влево, то вправо. Во время второго или третьего нырка удар.
13. То же, чередуя с «слонами влево, вправо с ложными ударами.

14. Самостоятельное применение разнообразных ложных действий при изучении прямых ударов, ударов снизу, боковых ударов.

15. То же перед сочетанием ударов.

16. Отработка различных финтов перед заркалом.

В конце педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование, результаты которого представлены в следующем параграфе.

3.2 Результаты экспериментальной методики

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при $p < 0,05$ (Железняк Ю.Д., 2002).

Перед проведением педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование боксеров 14-15 лет по выделенным критериям с целью выявления исходного уровня специальной физической подготовленности.

Предварительное тестирование было организовано вначале основной части тренировочного занятия после разминки со всеми юношами 14-15 лет. Полученные результаты позволили нам выделить экспериментальную группу, которая имела однородные показатели развития физических качеств. Результаты тестирования представлены в таблице 3.2.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по боксу, мы выяснили, что занимающиеся имеют средний уровень развития специальных физических качеств.

Самыми отстающими в развитии оказались силовые и скоростные способности боксеров, так как результаты тестирования были приближены к низкому уровню развития.

В тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» предварительный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 37,5 раз.

В тесте «Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины» предварительный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 18,5 раз.

В тесте «Прыжок в длину с места» предварительный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 186,2 см.

В тесте «Количество ударов по мешку за 8 с» предварительный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 21,7 раз.

В тесте «Количество ударов по мешку за 1 мин» предварительный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 65,4 раза.

В тесте «Удары в воздух за 5 сек» предварительный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 24,3 раза.

Таблица 3.2

Уровень специальной физической подготовленности боксеров 14-15 лет до и после эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
		$X \pm m$	$X \pm m$	
1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	37,5±1,5	53,8±1,1	p<0,05
2	Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во раз).	18,5±0,2	25,7±0,2	p<0,05
3	Прыжок в длину с места (см).	186,2±0,2	204,7±0,2	p<0,05
4	Количество ударов по мешку за 8 с	21,7±0,3	23,9±0,3	p<0,05
5	Количество			

	ударов по мешку за 1 мин	65,4±0,2	73,2±0,2	p<0,05
6	Удары в воздух за 5 сек.	24,3±0,3	25,7±0,3	p<0,05

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня развития специальных физических качеств у боксеров 14-15 лет.

Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$. Результаты тестирования представлены в таблице 3.2.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по боксу, мы выяснили, что занимающиеся вышли на высокий уровень развития специальных физических качеств.

В тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» контрольный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 53,8 раза.

В тесте «Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины» контрольный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 25,7 раз.

В тесте «Прыжок в длину с места» контрольный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 204,7 см.

В тесте «Количество ударов по мешку за 8 с» контрольный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 23,9 раза.

В тесте «Количество ударов по мешку за 1 мин» контрольный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 73,2 раза.

В тесте «Удары в воздух за 5 сек» контрольный средний результат в экспериментальной группе боксеров составил 25,7 раз.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз), «Прыжок в длину с места» (см) и

«Количество ударов по мешку за 1 мин». Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили скоростно-силовые способности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами методика специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Эффективность соревновательной деятельности в боксе во многом обусловлена уровнями развития физических качеств, технико-тактического мастерства, а также психологической и интеллектуальной подготовленности спортсменов. Развитие специальных физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки боксеров. Уровень развития специальных физических качеств влияет на выбор атакующих и защитных приемов. Достаточно высокое их развитие позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность.

Специальная физическая подготовка позволяет целенаправленно развивать физические качества и функциональные возможности спортсменов, осуществляемые в соответствии со спецификой вида спорта и обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов.

2. В ходе нашего исследования мы разработали методику специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет, которая основывалась на применении двух взаимодополняющих цикла упражнений, включающих работу с гантелями, боксерскими снарядами и специальной подготовки спортсмена.

3. Эффективность разработанной методики специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет мы определяли при помощи тестирования следующих показателей: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во раз), прыжок в длину с места (см), количество ударов по мешку за 8 с, количество ударов по мешку за 1 мин, удары в воздух за 5 сек.

В конце педагогического эксперимента мы провели контрольное тестирование, результаты которого между предварительными и

контрольными показателями в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз), «Прыжок в длину с места» (см) и «Количество ударов по мешку за 1 мин». Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили скоростно-силовые способности.

4. В ходе проведения педагогического эксперимента были разработаны практические рекомендации по применению методики специальной физической подготовки боксеров 14-15 лет. Представленные рекомендации могут быть использованы тренерами при организации физической подготовки боксеров.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Теоретический анализ и проведение педагогического эксперимента позволили сделать следующие практические рекомендации:

1. Для совершенствования предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров необходимо использовать специализированные тренировки в течение одного месяца работы с гантелями, боксерскими снарядами, по принципу динамического соответствия ударов, и специальной подготовки боксера на протяжении трех недель.

2. На первом цикле необходимо использовать тренировки с гантелями. Их нужно проводить по три раза в недельном микроцикле и прекращать за 21 дней перед началом соревнований. Три раза в неделю необходимо выполнять упражнения с грушей, настенной подушкой, лапами по которым наносились "коронные" удары в течение 14-15 раундов.

3. Трехнедельный план подготовки боксеров на предсоревновательном этапе включает в себя упражнения с партнером в перчатках по совершенствованию технико-тактического мастерства и беговую подготовку. На третьей неделе беговая нагрузка исключается, а вместо нее в тренировки боксеров включаются упражнения на лапах в течение 11-ти мин., т.е. четыре раунда.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов А.А. Современный бокс / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.
2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры / Под общей ред. И.П. Дегтярева. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2012. - 34с.
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 264 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: «Здоров'я», 1984. — 184 с.
7. Волков Н.И. Физическая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 240 с.
8. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова .-М.:1995.-212 с.
9. Градополов К.В. Тренировка боксера. М.: Физкультура и спорт, 1960. - 126 с.
10. Гужаловский А.А. Развитие физических качеств у школьников. – Минск: Нар. освита, 1978.- 98 с.
11. Гортсков Е.Н. Особенности методики тренировки боксеров тяжелых весовых категорий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1983. – 22 с.
12. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. М.: Физкультура и спорт, 1971. - 149 с.
13. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 236 с.

14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
15. Иванченко В.П., Лаптев А.В., Савин Г.И. Особенности подготовки боксеров к крупным турнирам: Научно-методические рекомендации. - М.: 1995. - 120 с.
16. Киселев В.В. Планирование спортивного совершенствования боксеров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 120 с.
17. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 95 с.
18. Копцев К.Н., Васильев Г.Ф. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 22-24.
19. Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Пути повышения эффективности тактической подготовки боксеров. Учебно-методическая разработка. - Краснодар: Советская Кубань, 1987. - 37 с.
20. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
21. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г., Мулатов А.Г. Бокс: проблемы и решения. – Уфа: 1994. – 120 с.
22. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
23. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.
24. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 146 с.
25. Новиков П.С. Силовая подготовка в боксе. В кн.: Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 16-22.
26. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСС», 2002. – 864 с.

27. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). – К.: Олимпийская литература, 2001. -240 с.
28. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском цикле. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
29. Подрезов Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. — М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. – 136 с.
30. Романенко М.И. Бокс. - Киев: Вища школа, 1978. - 294 с.
31. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 86 с.
32. Соловей Б.А. Исследование средств и методов развития быстроты ударов боксеров юношей (за счет использования отягощений). Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1972. – 22 с.
33. Соловей Б.А. Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты ударов юных боксеров. В кн.: Бокс. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 36-37.
34. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.
35. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
36. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: «ИНСАН», 2001. – 400 с.
37. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. – М.: «ИНСАН», 1999. – 416 с.
38. Филимонов В.И. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.
39. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
40. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. – СПб.: Шатон, 2002. – 190 с.

41. Шитов В.К. Бокс для начинающих. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 448 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Сгибание и разгибание рук в упоре лежа"



Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Из положения вис на перекладине поднимание ног"



Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Прыжок в длину с места"



Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Количество ударов по мешку за 8 сек"



Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте
"Количество ударов по мешку за 1 минуту"

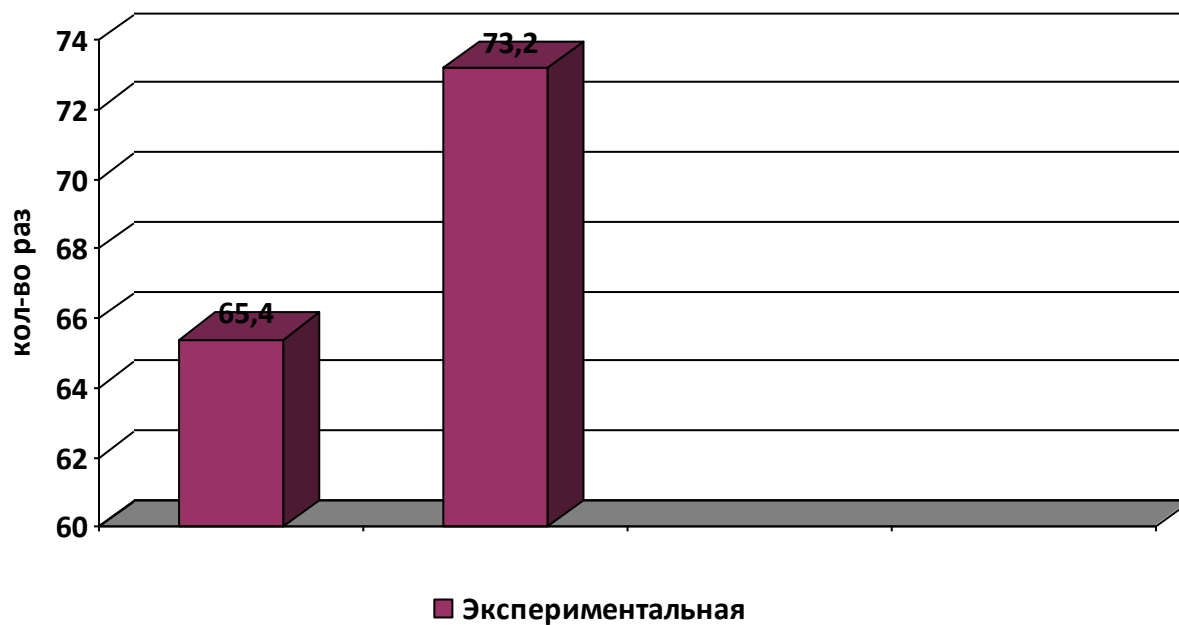


Рис. 6. Изменение показателей участников эксперимента в тесте
"Удары в воздух за 5 секунд"

