

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 ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 0201451
Князева Алексея Викторовича

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

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ	5
1.1. Характеристика бокса как вида спорта	5
1.2. Особенности физической подготовки в боксе	9
1.3. Средства и методы совершенствования специальной физической подготовки боксеров	14
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1. Методы исследования	18
2.2. Организация исследования	20
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	23
3.1. Обоснование экспериментальной методики	23
3.2. Результаты экспериментальной методики	27
ВЫВОДЫ	31
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	33
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	35
ПРИЛОЖЕНИЯ	39

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». 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: процесс физической подготовки 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 физической подготовки боксеров 14-15 лет.

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

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

4.Разработать практические рекомендации применения методики физической подготовки боксеров 14-15 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс физической подготовки боксеров 14-15 лет будет проходить эффективнее, если использовать специальные комплексы упражнений с гантелями, боксерскими снарядами и специальной подготовки спортсмена к соревновательной деятельности.

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 специальных комплексов упражнений с гантелями, боксерскими снарядами и специальной подготовки спортсмена к соревновательной деятельности.

Практическая значимость нашего исследования состоит в том, что разработанная методика 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 "СШ г.Валуйки" Белгородской области.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика бокса как вида спорта

В современном обществе нашего государства спорт является важным компонентом физической культуры, который позволяет каждому гражданину проявить свои способности, гармонично развивать не только физические качества и способности, но и воспитывать нравственно.

В настоящее время к молодежи, занимающейся спортом, значительно возросли требования к проявлению качеств и способностей, которые проявляются в различных изменяющихся условиях, что требует быстрого проявления быстроты, координационных, силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Во многом эти качества и способности развивает такой вид спорта, как бокс.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс.

Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м.

Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см.

Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Бокс относится к ситуационным видам спорта, в котором присутствует переменная работа мышц в постоянно изменяющихся условиях в короткое время.

Также бокс характеризуется тем, что основными соревновательными упражнениями выступают ациклические и смешанные упражнения, которые необходимо выполнять со скоростно-силовой направленностью.

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.

Уровень развития физических качеств и способностей характеризуют уровень физической подготовленности боксеров, которая помогает в ведении поединка, так как влияет на процесс освоения технических упражнений в боксе.

Для современного боксера важно развивать специальные качества и способности, которыми являются силовые способности, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость и способность удерживать равновесие.

Современный боксер должен в высокой степени иметь развитие динамической силы, которая в свою очередь подразделяется на взрывную силу, быструю и медленную силу, а развитие их возможно при выполнении ударов, различных вариантов защит и передвижений.

Из-за постоянно изменяющихся условий в поединке, боксеру необходимо быть достаточно творческой личностью, чтобы находить как можно больше вариантов ведения борьбы с соперником.

Очень важно, чтобы боксер мог быстро воспринимать информацию, переработать ее и найти наиболее эффективный способ ответной реакции. Это возможно при хорошей возбудимости и лабильности центральной нервной системы, а также силы и подвижности нервных процессов.

Также у боксеров очень хорошо развиваются зрительный и слуховой анализаторы. Причем зрение развивается не только прямолинейное, но и боковое, так как необходимо видеть всю ситуацию.

В боксе очень разнообразны двигательные действия, которые имеют разнообразные пространственные, временные и скоростные характеристики, поэтому необходимо развивать вестибулярную устойчивость у спортсменов.

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

Во время отбора детей для занятий боксом, тренеры обращают внимание на развитие скоростно-силовых способностей, гибкости, координационных способностей, а также смелости и 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.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка боксеров начинается с семилетнего возраста и продолжается, как минимум, до восемнадцати лет.

Прием на обучение проводится по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и наличии медицинского допуска врача-педиатра (предоставление справки о состоянии здоровья).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься боксом, достигшие 7-летнего возраста и прошедшие индивидуальный отбор в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения данной Программы.

Учебные группы этапа начальной подготовки формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности и на основании результатов индивидуального отбора.

Учебные группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, прошедших необходимую спортивную подготовку в течение 3 лет и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

1.2. Особенности физической подготовки в боксе

В основе спортивной подготовки любого вида спорта, и в частности бокса, лежит физическая подготовка, которая подразумевает развитие всех необходимых физических качеств в нем.

В процессе физической подготовки лежит связь развития физических качеств и функциональных систем спортсмена, тем самым еще и укреплением здоровья.

Конечно, для занятий боксом необходимо иметь задатки и способности, которые бы позволяли успешно заниматься таким достаточно мужским видом спорта, но все таки, основные и необходимые физические качества необходимо развивать в процессе спортивной подготовки.

Всего 1% результата зависит от таланта и способностей, а остальные 99% - это большой труд, преодоление себя и целенаправленные тренировки.

По правилам современного бокса, спортсмен должен иметь очень высокий уровень физической подготовленности, ведь спортсмен в день соревнований проводит несколько боев, а иногда возникают ситуации, когда ему необходимо вести борьбу за победу в двух турнирах подряд с небольшими перерывами.

Процессу физической подготовки необходимо уделять пристальное внимание, не только на этапах начальной подготовки, но и на этапе спортивного совершенствования. Даже в программе спортивной подготовки выделена физическая подготовка на всех этапах.

Физическая подготовка любого спортсмена является основой спортивных достижений, ее высокий уровень развития влияет и на техническую и на тактическую подготовку.

Благодаря хорошему уровню физического развития боксер может освоить разнообразную технику выполнения соревновательных ударов, но еще и выполнить с максимальной силой и быстротой, что очень важно в поединке.

Также физическая подготовка, которая организована правильно и в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями позволяет избежать травматизма у спортсменов.

Ведь если у боксера хорошо развита мышечная система, способная максимально сокращаться и расслабляться, а также имеется достаточная сила мышц и эластичность, то возникает меньше вероятности получения таких травм, как растяжение, подворачивание и выбивание суставов, и уж тем более разрыва связок и переломов.

У боксеров бывает, возникают спортивные ситуации, как правила на международных соревнованиях (таких как Чемпионат Европы, Мира и Олимпийские игры), когда спортсмену необходимо провести бой с соперником, который по предварительной информации очень хорошо подготовлен физически. Поэтому в таких ситуациях выигрывает тот, кто будет выносливее в поединке.

В период советского времени наши спортсмены могли добиваться высоких успехов только благодаря хорошей разносторонней физической подготовке из различных циклических и силовых видов спорта.

Так, например, «восьмикратный чемпион Советского Социалистического Союза по боксу среднего веса Огуренков Е. смог победить в 1944 году полутяжеловесов и тяжеловесов. И стал абсолютным чемпионом страны».

«Он в свое время занимался тяжелой атлетикой и очень неплохо справлялся со штангой. Также он занимался лыжным спортом и принимал участия в соревнованиях конькобежного спорта».

Именно поэтому, еще раз доказывается значимость физической подготовки в боксе, которая должна быть достаточно разносторонней, и включать в себя желательно, не только упражнения бокса, но и других циклических видов спорта, активно развивающие функциональные системы и выносливость.

В теории физической культуры и спорта ученые подразделяют физическую подготовку на общую и специальную.

Рассмотрим их подробнее.

Общая физическая подготовка в боксе говорит сама за себя и включает в себя упражнения, которые позволяют разносторонне развивать физические качества спортсмена, направленные на повышение уровня функциональных систем, повышения общей работоспособности, выносливости, а также различных других необходимых способностей в развитии человека.

Благодаря упражнениям общей физической подготовки, спортсмен оздоравливается, его организм способен более успешно адаптироваться к нагрузкам, быстрее восстанавливаться, а также успешно и эффективно обучаться техническим упражнениям.

Во время выполнения упражнений общей физической подготовки развиваются морально-волевые качества, формируется спортивный характер, сопротивление утомлению.

Ведь основными средствами общей физической подготовки выступают преимущественно циклические упражнения и смешанные, которые выполняются повторным методом желательного в максимальном повторении. Именно поэтому необходимо проявлять характер, чтобы суметь выполнить упражнение на усталости.

В общей физической подготовке выделяют упражнения косвенного и прямого воздействия на боксера.

Под косвенным воздействием подразумеваются упражнения из других видов спорта, например, прыжки, гребля, плавание, лыжи. Все эти упражнения позволяют развивать общую гибкость, силу, быстроту, координационные способности и т.д.

Те физические упражнения, которые оказывают прямое воздействие на спортсмена, так же важны в процессе физической подготовки боксеров. Такие упражнения по своему содержанию сходны с соревновательными упражнениями боксеров – это специальные упражнения физической подготовки. К ним можно отнести спортивные игры, упражнения с набивным мячом, беговые упражнения, смешанное передвижение и т.д.

Специальная физическая подготовка боксеров направлена на развитие тех специальных физических качеств и способностей, которые непосредственно необходимы в боксе.

К таким специальным упражнениям можно отнести различные вариации ударов и действий в защите, это различные варианты передвижений, игровых заданий, бой с тенью, а также упражнения на специальных боксерских мешках, груше, мяче, лапах и т.д.

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 специальной физической 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 с гантелями, бой с тенью, упражнения со штангой; удары в перчатках с отягощением, прыжки на скакалке и т.д.

2) Упражнения для развития быстроты. К этим упражнениям относятся имитация ударов с гантелями, броски мяча, бой с тенью с отягощением, по сигналу выполнение защиты или ударов, серия ударов в максимальном темпе и т.д.

3) Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксеров включает в себя упражнения общей физической подготовки, которые развивают аэробные и анаэробные возможности.

Для развития специальных аэробных способностей в боксе используют многораундовую работу на пневмогруше, непрерывные удары по груше, многораундовая работа на мешке, прыжки на скакалке.

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»; 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.

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.

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

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.

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.

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.

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 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.

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. 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 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 программе спортивной подготовки занимающиеся в группе УТ-4 сдают контрольные нормативы, состоящие из физических упражнений на выявление уровня развития общих и специальных физических качеств и способностей.

В нашем исследовании для тестирования уровня 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 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 физической подготовки 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 "СШ г. Валуйки" Белгородской области. В эксперименте принимали участие юноши 14-15 лет, занимающиеся боксом в количестве 12 человек, которые составили экспериментальную группу.

Проведение педагогического эксперимента включало три взаимосвязанных и взаимодополняющих этапа:

Подготовительный этап, который проходил с мая 2018г. – октябрь 2018г. и включал в себя анализ литературы по проблеме развития физических качеств у боксеров 14-15 лет. Разрабатывалась методика физической подготовки боксеров 14-15 лет, определялись критерии ее эффективности.

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

Формирующий этап проходил с ноября 2018 - февраль 2019г. где была апробирована разработанная методика физической подготовки боксеров 14-15 лет в экспериментальной группе.

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

Методика физической подготовки боксеров 14-15 лет основывалась на применении в тренировочном процессе специальных комплексов упражнений с гантелями, боксерскими снарядами.

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

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

В ходе проведения эксперимента, согласовав с директором МБУ "СШ г. Валуйки" Белгородской области, занятия в экспериментальной группе проводились в соответствии с тренировочной программой для юношей, занимающихся в группе УТ-4 и с разработанной нами методикой.

Так в подготовительной части выполнялись упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата, подготовки к основной работе.

В основной части выполнялись технические упражнения и упражнения физической подготовки.

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

Комплексы специальных упражнений с гантелями, настенной подушкой, грушей, лапами проводились три раза в неделю следующим образом.

Во вторник, четверг и субботу выполнялись упражнения с гантелями, а в понедельник, среду и пятницу выполнялись упражнения с настенной подушкой, грушей и на лапах. Данные комплексы упражнений применялись в течение месяца следующим образом:

1. В понедельник, среду и пятницу после разминки, продолжительностью 15 минут, выполнялись специальные комплексы упражнений с грушей, настенной подушкой. На лапах боксеры отрабатывали свои «коронные» удары в течение 14 раундов.

2. Во вторник, четверг и субботу после разминки, продолжительностью 15 минут, выполнялся специальный комплекс упражнений с гантелями. Вес гантелей подбирался в соответствии с весом боксера.

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

Заключительный этап проходил с марта по май 2019г, 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 физической подготовки боксеров 14-15 лет. Вначале педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование, которое позволило сформировать экспериментальную группу.

Внедрение экспериментальной методики было на протяжении четырех месяцев (ноябрь 2018- февраль 2019 г.).

Занятия в экспериментальной группе проводились 6 раз в неделю по 2 академических часа. 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;
- специальная подготовка к соревновательной деятельности.

Комплексы специальных упражнений с гантелями, настенной подушкой, грушей, лапами проводились три раза в неделю следующим образом.

Во вторник, четверг и субботу выполнялись упражнения с гантелями, а в понедельник, среду и пятницу выполнялись упражнения с настенной подушкой, грушей и на лапах. Данные комплексы упражнений применялись в течение месяца следующим образом:

1. В понедельник, среду и пятницу после разминки, продолжительностью 15 минут, выполнялись специальные комплексы упражнений с грушей, настенной подушкой. На лапах боксеры отрабатывали свои «коронные» удары в течение 14 раундов.

Внимание акцентировалось на выполнении четкого темпа удара в три секунды с максимальной силой. То есть боксер наносил 500 ударов за

тренировку, а в 1 раунде 30 ударов. Отдых между раундами составлял 1 минуту.

2. Во вторник, четверг и субботу после разминки, продолжительностью 15 минут, выполнялся специальный комплекс упражнений с гантелями. Вес гантелей подбирался в соответствии с весом боксера.

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

Комплекс упражнений с гантелями

1. Боксеры принимали исходное положение боевой стойки, в руках держали гантели. Начинали выполнять прямые, боковые удары и удары снизу.

2. Боксеры принимали исходное положение, сидя на скамье в руках гантели. Начинали выполнять прямые, боковые удары и удары снизу, вращая туловище.

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;

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

Такие упражнения выполнялись по 4 круга, а удар необходимо было выполнять с максимальной быстротой и силой.

После специальных комплексов упражнений выполнялись «коронные удары» в течение 3-5 раундов, с целью совершенствования техники их выполнения.

Тренировочная нагрузка подготовки к соревновательной деятельности проводилась в течение 3 недель следующим образом: выполнялась разминка в течение 15 минут, затем использовалась методика «бой с тенью» в течение 3-

х минут, далее выполнялись прыжки на скакалке в течение 3-х минут и упражнения с партнером в перчатках в течение 10-ти минут.

Например, упражнения в спарринге в перчатках выполнялись следующим образом.

Первый раунд проходил как условный бой с левой руки.

Второй и третий раунды были направлены на совершенствование техники ответной и встречной контратаки как левой так и правой рукой. Также отработывалась техника выполнения прямого удара левой рукой в голову соперника после его атаки.

Четвертый и пятый раунды были направлены на совершенствование техники выполнения ответной и встречной контратакой как левой так и правой рукой после того, как партнер атакует прямым ударом в голову.

Шестой и седьмой раунды были направлены на совершенствование техники выполнения ответной контратаки правой рукой после того, как партнер атакует прямым ударом левой и правой руки.

Восьмой и девятый раунды были направлены на совершенствование техники выполнения коронных ударов в атаке и контратаке.

Десятый и одиннадцатый раунды были направлены на совершенствование техники выполнения условного боя правой и левой руками.

Двенадцатый раунд позволял совершенствовать технику ведения ближнего боя.

Беговая подготовка варьировалась интервальным методом в течение трех недель. Так на первой недели боксеры бегали 3 раза по 11 минут с отдыхом 3 минуты между ними.

В первом подходе 11-ти минутного бега боксеры бежали в равномерно и в умеренном темпе в течение 8-ми минут. На 9-ой, 10-ой и 11-ой минутах боксеры выполняли ускорения 20м. После чего следовал отдых в течение трех минут и все повторяли еще 2 раза.

Бег на второй неделе был изменен следующим образом. Сначала боксеры выполняли бег в около максимальном темпе дистанции 100м 5 подходов, отдых между которыми был 1 минута. После этого они выполняли 11-ти минутный бег, в котором выполнялось ускорение 20 м каждую минуту.

На третьей неделе беговая подготовка была заменена на выполнение упражнений на лапах в парах в течение 11-ти минут по 3 подхода.

Комплексы упражнений на боксерских снарядах включались на второй и третьей недели тренировочного процесса в период специальной подготовки к соревновательной деятельности.

Упражнения выполнялись в течение 6-ти раундов:

На второй неделе:

В первом раунде выполнялась произвольная работа на снаряде.

Во втором раунде боксеры выполняли произвольную работу 20 секунд, затем ускорения в течение 10-ти секунд.

В третьем раунде боксеры выполняют произвольную работу.

В четвертом раунде боксеры выполняют произвольную работу 15 секунд, затем ускорения в течение 15-ти секунд.

В пятом раунде боксеры выполняют произвольную работу.

В шестом раунде боксеры выполняют произвольную работу 30 секунд, затем ускорения в течение 30-ти секунд.

В течение третьей недели упражнения выполнялись следующим образом:

В первом раунде боксеры выполняли произвольную работу 20 секунд, затем ускорения в течение 10-ти секунд.

Во втором раунде боксеры выполняли только произвольную работу.

В третьем раунде боксеры выполняли произвольную работу 15 секунд, затем ускорения в течение 15-ти секунд.

Все три раунда повторялись еще раз.

В процессе спортивной подготовки боксеров 14-15 лет необходимо акцентировать внимание на совершенствование техники выполнения

"коронных" ударов и использования разнообразных подготовительных действия для их нанесения.

Благодаря всем этим упражнениям боксеры могли отработать свои «коронные» удары в различных вариантах условий их исполнения.

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 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 3.1.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в программе по боксу, мы выяснили, что занимающиеся имеют средний уровень развития 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 3.1

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

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
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 \pm 0,2	73,2 \pm 0,2	p<0,05
6	Удары в воздух за 5 сек.	24,3 \pm 0,3	25,7 \pm 0,3	p<0,05

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование 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 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 методика физической подготовки боксеров 14-15 лет является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Бокс относится к ситуационным видам спорта, в котором присутствует переменная работа мышц в постоянно изменяющихся условиях в короткое время. Также бокс характеризуется тем, что основными соревновательными упражнениями выступают ациклические и смешанные упражнения, которые необходимо выполнять со скоростно-силовой направленностью.

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.

Уровень развития физических качеств и способностей характеризуют уровень физической подготовленности боксеров, которая помогает в ведении поединка, так как влияет на процесс освоения технических упражнений в боксе. Для современного боксера важно развивать специальные качества и способности, которыми являются силовые способности, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость и способность удерживать равновесие. Современный боксер должен в высокой степени иметь развитие динамической силы, которая в свою очередь подразделяется на взрывную силу, быструю и медленную силу, а развитие их возможно при выполнении ударов, различных вариантов защит и передвижений.

Из-за постоянно изменяющихся условий в поединке, боксеру необходимо быть достаточно творческой личностью, чтобы находить как можно больше вариантов ведения борьбы с соперником. Очень важно, чтобы боксер мог быстро воспринимать информацию, переработать ее и найти наиболее эффективный способ ответной реакции. Это возможно при хорошей возбудимости и лабильности центральной нервной системы, а также силы и подвижности нервных процессов.

2. В ходе педагогического исследования была разработана методика физической подготовки боксеров 14-15 лет, которая основывалась на применении специальных комплексов упражнений с гантелями, боксерскими снарядами и специальной подготовки спортсмена.

3. Эффективность разработанной методики физической подготовки боксеров 14-15 лет определялась 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 результаты контрольного тестирования стали достоверными, так как $p < 0,05$.

Наибольший прирост был получен 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 физической подготовки боксеров 14-15 лет, которые 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 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.

4. Тренировочная нагрузка подготовки к соревновательной деятельности проводилась в течение 3 недель следующим образом: выполнялась разминка в течение 15 минут, затем использовалась методика «бой с тенью» в течение 3-х минут, далее выполнялись прыжки на скакалке в течение 3-х минут и упражнения с партнером в перчатках в течение 10-ти минут.

5. В процессе спортивной подготовки боксеров 14-15 лет необходимо акцентировать внимание на совершенствование техники выполнения "коронных" ударов и использования разнообразных подготовительных действия для их нанесения.

6. Физическая подготовка любого спортсмена является основой спортивных достижений, ее высокий уровень развития влияет и на техническую и на тактическую подготовку.

Благодаря хорошему уровню физического развития боксер может освоить разнообразную технику выполнения соревновательных ударов, но еще и выполнить с максимальной силой и быстротой, что очень важно в поединке.

Также физическая подготовка, которая организована правильно и в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями позволяет избежать травматизма у спортсменов.

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"

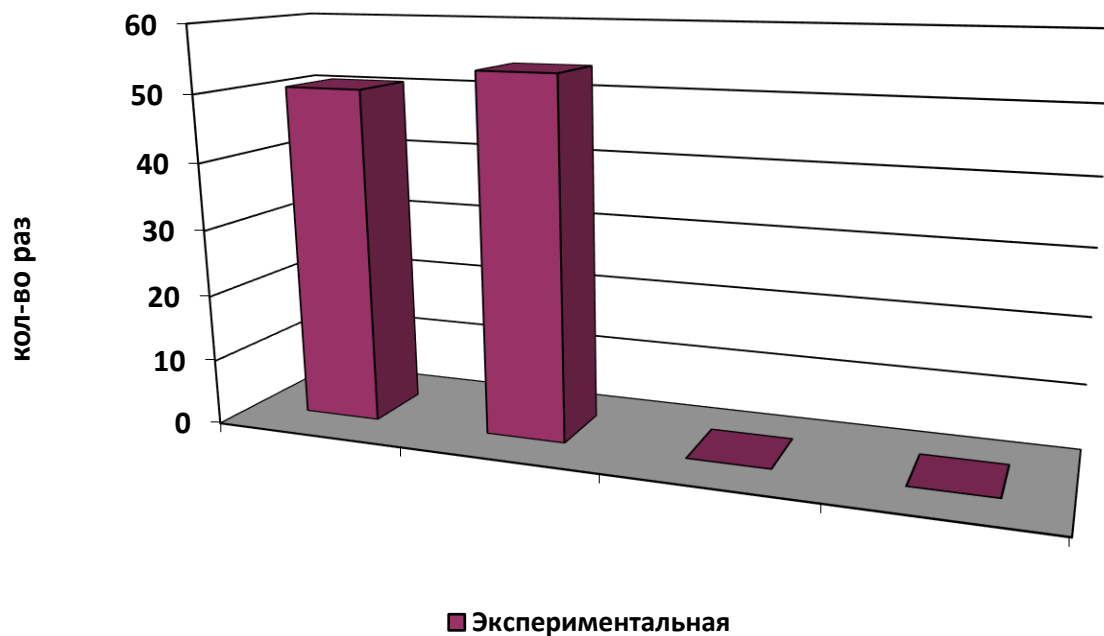


Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Из положения вис на перекладине поднимание ног"

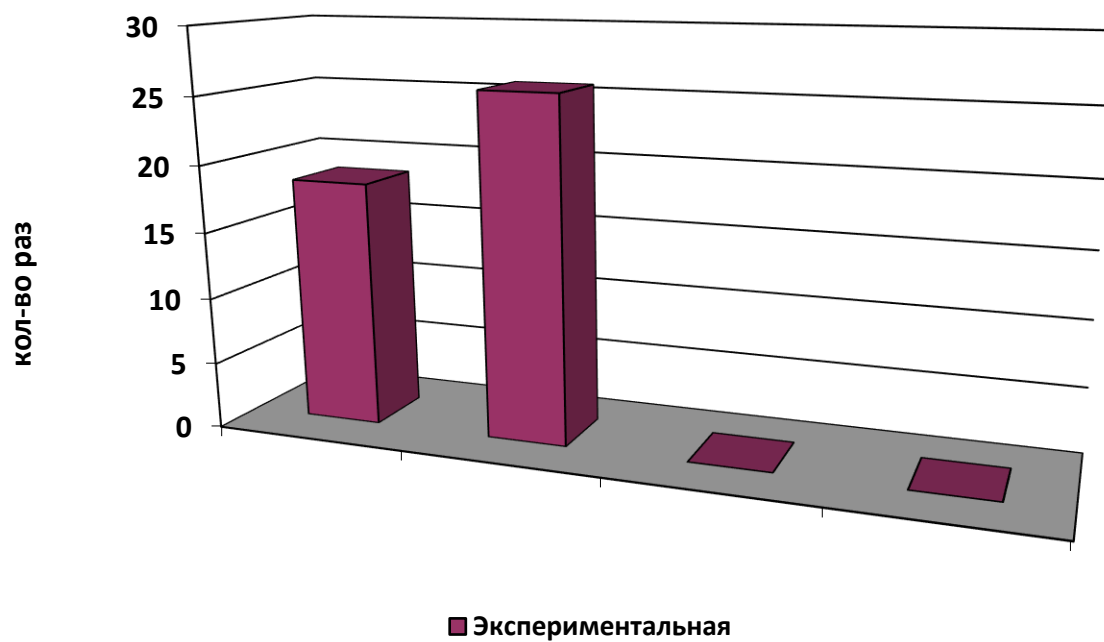


Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Прыжок в длину с места"

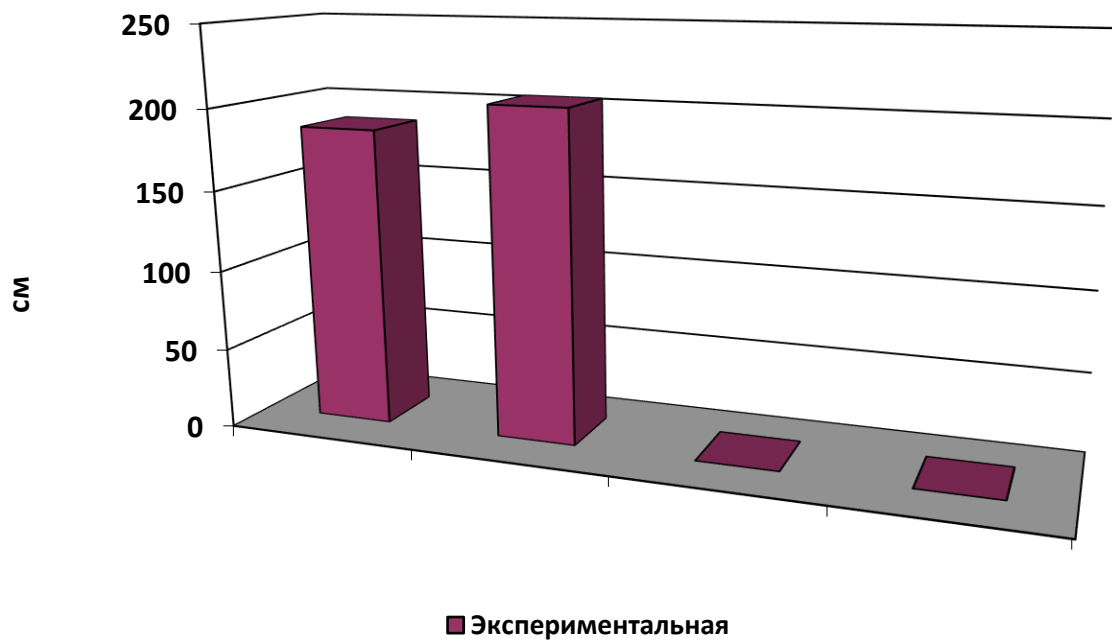


Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Количество ударов по мешку за 8 сек"

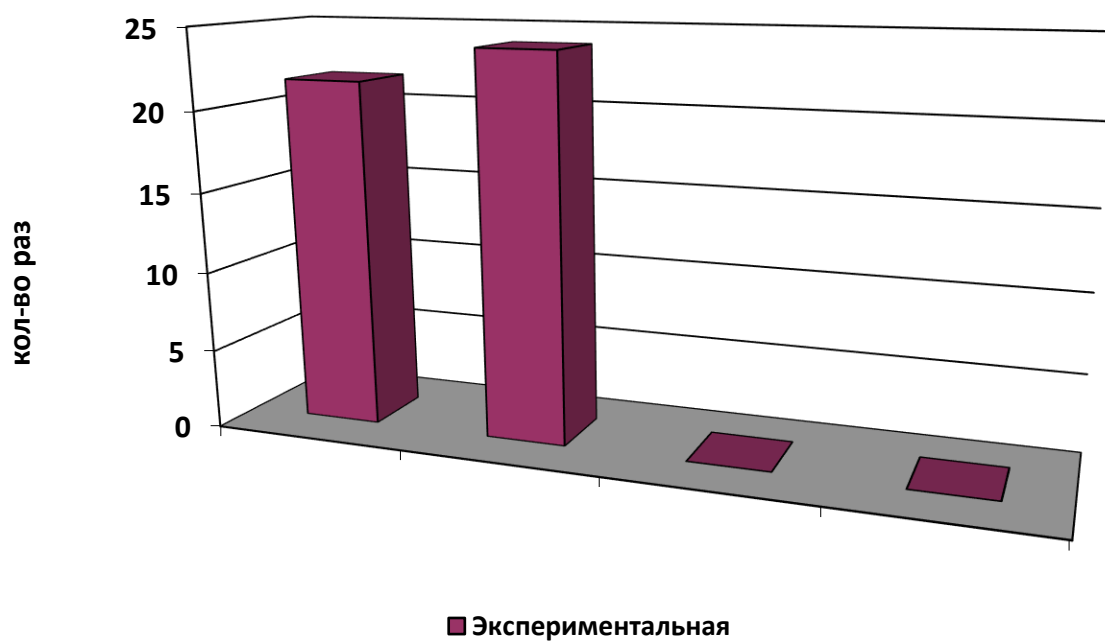


Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Количество ударов по мешку за 1 минуту"

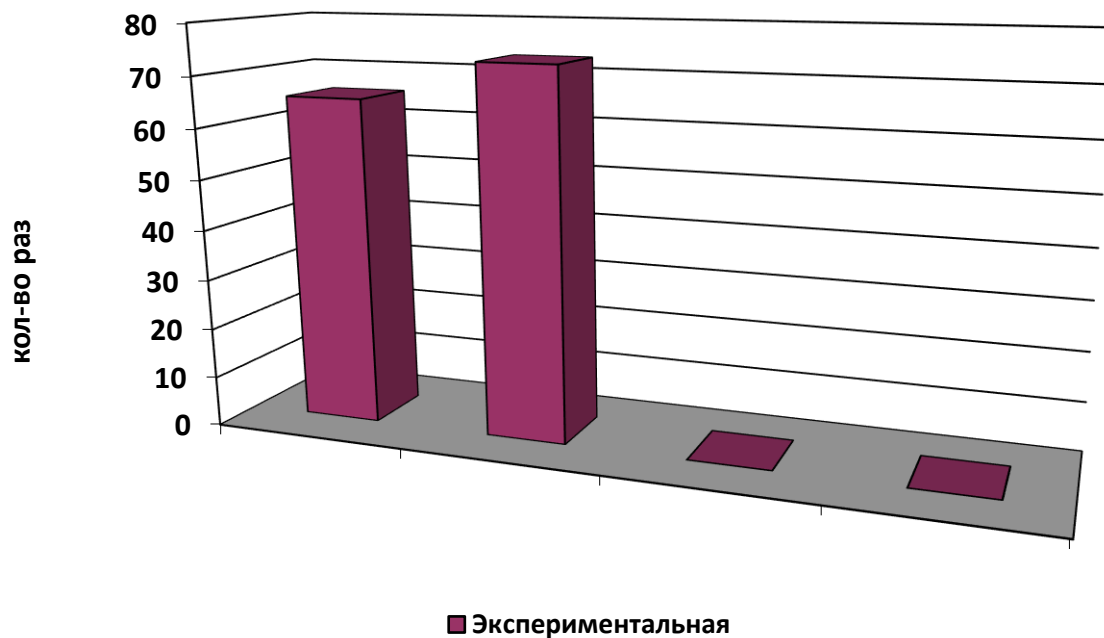


Рис. 6. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Удары в воздух за 5 секунд"

