

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

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ
В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура
магистерская программа Фитнес-технологии
заочной формы обучения, группы 02011658
Морозова Ивана Ивановича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронков А.В.

Рецензент
к.п.н., заместитель директора
ГБУ СШОР №1 Белгородской
области Сокорев В.В.

БЕЛГОРОД 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава I. Использование средств бокса в оздоровительных целях	7
1.1. Особенности физического совершенствования детей 10-11 лет.....	7
1.2. Основные средства физической подготовки в боксе.....	12
1.3. Особенности применения средств бокса с оздоровительными целями.....	15
Глава II. Методы и организация исследования	25
2.1. Методы исследования физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом	25
2.2. Организация исследования	28
Глава III. Анализ эффективности экспериментальной методики	30
3.1. Содержание экспериментальной методики.....	30
3.2. Показатели физической подготовки участников эксперимента.....	35
Выводы.....	43
Практические рекомендации.....	45
Список использованной литературы.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Проблема физической подготовки детей и подростков являлась и является актуальной, т.к. на нее оказывают влияние такие существенные факторы, как возраст занимающихся, особенности растущего организма, педагогические, психологические и социальные факторы. Современный бокс предъявляет чрезвычайно высокие требования не только к уровню совершенствования технико-тактического мастерства, но и всего комплекса физических качеств спортсмена. Жесткое единоборство соперников в борьбе за инициативу, за навязывание своей тактической линии, решение частных задач боя, связанных с преодолением силового противоборства противника, сохранением выгодного исходного положения для нанесения ударов, а порой и равновесия — эти и многие другие обстоятельства требуют максимального проявления как чисто силовых, так и скоростно-силовых качеств.

Из всех видов подготовки в боксе - физическая подготовка является самой важной. На основании проведенных опросов тренеров высокой квалификации, физическая подготовка ставится на первое место по важности совершенствования в тренировочном процессе. Для совершенствования физических качеств необходимо учитывать сенситивные возрастные периоды. По мнению многих авторов в возрасте 10-14 лет наблюдается значительный прирост физических качеств в связи с функциональной подвижностью нервно-мышечного аппарата и ЦНС.

Надо отметить также, что на начальном этапе занятий основное внимание каждый тренер должен уделять оздоровительной направленности тренировочного процесса. Этим определяется актуальность настоящего исследования. Вследствие этого возникла потребность разработать программу физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

Цель исследования: разработать методику общей физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

Объект исследования: процесс совершенствования физической подготовки начинающих боксеров.

Предмет исследования: программа физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

Задачи исследования:

1. Теоретически проанализировать проблемы процесса физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

2. Разработать методику физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

4. Разработать практические рекомендации по организации физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** анализ научно-методической литературы; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что если в тренировочном процессе использовать упражнения общей и специальной физической подготовки методом круговой тренировки, то это поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и совершенствованию всех физических качеств у боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

Новизна исследования состоит в том, что в результате проведения педагогического эксперимента были получены научные данные, которые позволили эффективно организовать процесс физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

Методологическая база исследования: исходными теоретическими позициями исследования выступают идеи философов, социологов, психологов, разрабатывающих проблему физической подготовки боксеров 10-11 лет, таких как, Платонов В.Н., Сысоев Н.В., Palfai Janos, Гужаловский А.А., Волков Л.В., Zimmerman K. (совершенствование физических качеств), Рудик П.А., Пуни А.Ц., Черникова О.А., Генев Ф., Гагаева Г.М., Алаторцев В.А., Былеева Л.В., Короткое И.М., Ажищенко А.А., Высочин Ю.В., Ловицкая В.И. (целесообразность применения упражнений на произвольное расслабление мышц для улучшения уровня двигательной координации), Золотарев А.П. (сенситивные периоды совершенствования координационных способностей), а так же авторов специализированной литературы по боксу, таких как: К.И. Непомнящий (Боксеры и бокс за рубежом: По иностранным источникам), П.С. Ситников (Бокс. Книга-тренер).

Практическая значимость. Разработанная программа физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом, может быть использована в педагогической деятельности тренеров с целью улучшения эффективности тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

База исследования: педагогический эксперимент был организован в МАУ СШОР «Золотые перчатки» города Старый Оскол.

Апробация работы. Основные положения и результаты диссертационного исследования нашли отражение в публикациях в сборнике Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта» (Белгород, НИУ «БелГУ», 2018) и в электронном журнале «Дискурс» (август, 2017).

Структура диссертации обусловлена целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и списка используемой литературы.

Глава I. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БОКСА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

1.1. Особенности физического совершенствования детей 10-11 лет

Физическое совершенствование – один из главных показателей состояния здоровья подрастающего поколения. Параметры физического совершенствования служат объективными критериями индивидуальной и групповой оценки роста и развития.

Под физическим совершенствованием понимают состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, а так же уровень биологического развития, отражающие не моментальную характеристику состояния, а динамику процесса совершенствования обусловленных возрастом изменений размеров тела, телосложения, мышечной силы и работоспособности. Двигательное (моторное) и половое совершенствование тесно взаимосвязаны с физическим совершенствованием.

Благоприятным периодом развития физических качеств является школьный возраст. В этот период происходят морфологические и функциональные изменения. Большое значение для этого возраста имеет исследование возрастных особенностей становления двигательной функции, совершенствование физических качеств: быстроты, мышечной силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Под двигательной функцией подразумевается совокупность двигательных навыков, физических качеств и умения детей и подростков. Данную функцию можно отнести к сложным физиологическим явлениям, которые обеспечивают противодействие условиям внешней среды. В отдельности качественные стороны двигательных возможностей человека принято называть физическими качествами. [1].

Говоря о физическом развитии детей 10-12 лет, следует отметить, что это этап базового обучения. В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их совершенствование происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для совершенствования ловкости, координации движений. Дети готовы к совершенствованию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 12 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное совершенствование ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

Очень важно на первых этапах подготовки юных боксеров индивидуально подойти к каждому ученику, развить физические качества столь необходимые боксеру. Согласно учебной программе для спортивных школ, включающей в себя все стороны подготовки боксера - это общефизическая и специальная подготовка, участие в соревнованиях, судейская практика, тренер - преподаватель постоянно ищет пути совершенствования тренировочного процесса. Три

раза в учебном году проводится контрольное тестирование учащихся групп начальной подготовки. В начале учебного года, примерно в сентябре, производится набор группы, где впервые новички сдают приемные нормативы. Контрольные тесты включают в себя контрольные упражнения, отражающие физическую подготовленность новичков. Затем уже прозанимаясь 3-4 месяца тренер проводит контрольные испытания, где уже видна работа по развитию физических качеств юных спортсменов. Делаются анализы, и сравнивается с предыдущими контрольными тестами, даются рекомендации учащимся, кто отстает от нормативных требований их выполнения. В июне проводятся переводные экзамены, где ребята показывают результаты своего физического развития, определяется и качество работы тренера. Не секрет, что в начале года многие из новичков не могут подтянуться на перекладине, правильно отжаться от пола, в положении лежа, быстро пробежать дистанцию контрольного испытания. И вот анализируя сдачу переводных нормативов тренер-преподаватель будет решать и оценивать правильность организации учебно-тренировочного процесса в данной группе начальной подготовки. Если после года занятий у спортсменов не повысилась силовая подготовленность более чем у 50% занимающихся - необходимо пересмотреть нагрузку и методы обучения развития физических качеств.

«Юношеское сердце» или сердце подростка, характеризующее увеличение его размера, сердечным шумом. Изменения сердечнососудистой системы отличается у подростков – наблюдается при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдается также повышение артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника, и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление) [2].

Средний школьный возраст 10-11 лет отличаются недостаточной уравновешенностью нервных процессов, возбуждение преобладает у них над торможением. Из-за этого они плохо приспосабливаются к однообразной монотонной деятельности. Тренеру для поддержания тонуса необходимо разнообразить средства, методы, приёмы, упражнения и места занятий. В то же время большая реактивность и высокая пластичность нервной системы детей способствуют быстрому освоению двигательных навыков, что очень облегчает освоение техники выполнения упражнений в боксе.

Характерной особенностью среднего школьного возраста является перестройка эндокринной системы. С этим связаны повышенный расход энергии, особенности газообмена и различных функций организма в процессе физической работы. Так Ермолаев Ю.А. отмечает, что восстановительный период после физических нагрузок длится дольше, чем у взрослых, особенно после работы большой мощности. Повышенная реактивность приводит к некоторому снижению работоспособности и быстрому утомлению. Затраты на основной обмен у детей относительно веса тела больше, чем у взрослого, так как много энергии идёт на рост различных тканей организма. При одинаковой мышечной работе расход энергии у подростков и юношей также больше, чем у взрослого человека. Всё это следует учитывать при планировании и проведении тренировочных занятий.[18] Ермолаев Ю.А.

В боксе имеются психологические особенности, требующие развития необходимых психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности боксеров: сосредоточения внимания на выполняемом движении; умение управлять своим психическим состоянием; устойчивость и концентрации внимания; тактическое мышление; помехоустойчивость; быстрая мобилизация психических и физических возможностей в конкретный момент.

Росту спортивных результатов боксера способствуют:

1. Формирование позитивного, конструктивного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Развитие и совершенствование необходимых психических функций.
3. Повышение эмоциональной устойчивости.

Повышение количества положительных эмоций во время тренировок способствует более позднему развитию утомления, сохранению позитивного отношения к конкретной тренировке и тренировочному процессу в целом. Для спортсменов 10-11 лет разнообразие упражнений одно из условий получения положительных эмоций. Прыжковые упражнения, в отличие от основных упражнений, не требуют высокой концентрации внимания и их включение в процесс тренировки помогает регулировать степень психического напряжения у спортсмена.

Значительные мышечные усилия сопровождаются натуживанием. Натуживание приводит к задержке дыхания и напряжениям дыхательных мышц. Всё это в результате повышает внутригрудное и внутрибрюшное давление. Это объясняется затруднением венозного оттока крови от конечностей, что приводит к значительному уменьшению сердечно-лёгочного депо, опустошению тонких лёгочных сосудов и уменьшению систолического объёма левого желудочка. При этом снижается систолическое давление, причём больше, чем диастолическое; это ведёт к рефлекторному увеличению периферического сопротивления. После окончания натуживания размеры сердца вновь увеличиваются, артерии расширяются, рефлекторно снижается периферическое сопротивление.

1.2. Основные средства физической подготовки в боксе

Различные тренировочные средства подготовки вызывают неравномерное развитие двигательных качеств и систем организма. В зависимости от направленности нагрузки в большей или меньшей степени проявляется то или иное качество. Так, нагрузка, связанная с поднятием тяжестей, в основном развивает силу. Нагрузка, связанная с увеличением темпа движений, в основном развивает быстроту, улучшает деятельность нервной системы. Нагрузка, связанная с преодолением утомления во время выполнения упражнения, развивает выносливость, улучшает деятельность всех основных систем.

Однако, наивысшие показатели в одном из физических качеств организма могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных [23,с.518]. Всесторонняя физическая подготовка боксеров может быть полноценно осуществлена только при правильном планировании круглогодичного многолетнего тренировочного процесса. Причем, по мнению В.И. Филимонова [29,с.21] необходимо учитывать преемственность в использовании все более усложняющихся и возрастающих по нагрузке физических упражнений, что способствует систематическому повышению уровня физической подготовленности боксера, создает необходимые условия для повышения его мастерства и спортивного долголетия.

Эффективность управления общей физической подготовкой боксеров во многом предопределяется количеством и качеством получаемой информации об исходном и текущем уровнях физической подготовленности, параметрах тренировочной нагрузки и т.д.

Причем главное, по мнению Л.П. Матвеева [2,с.148], заключается не в объеме работы, а в правильности построения системы тренировки, что особенно важно в настоящее время, когда уже во многих видах спорта исчерпана значительная часть резервов «механического увеличения» тренировочных

нагрузок. Отсутствие практических рекомендаций по проблеме применения круговой тренировки для повышения уровня общефизической подготовленности боксеров, с одной стороны, и практикой тренировочного процесса в боксе, с другой стороны, составляют противоречие, требующее своего разрешения.

Учитывая специфический характер напряжения мышц при различных движениях в боксе (обусловленный разной степенью быстроты совершенствования напряжения и достижения его максимальной величины), в практике бокса можно ориентироваться на следующие типы мышечного напряжения: взрывной изометрический, скоростной ациклический, фазно-тонический, а также взрывной баллистический и взрывной реактивно-баллистический.

Взрывной изометрический тип мышечного напряжения проявляется в ближнем бою и связан с преодолением физического сопротивления соперника в момент силовой борьбы. Скоростной ациклический тип напряжения присущ ударным движениям и характеризуется быстрым однократным сокращением мышц (при одиночном ударе) или несколькими быстрыми сокращениями (в серии ударов). Это относится только к тактическим ударам и финтам, а также к ударам типа джеб (т.е. полуакцентированным). При выполнении указанных ударов от боксера не требуется проявление максимальной силы мышц, а необходима быстрота совершенствования напряжения, реализуемая в скорости движения руки.

При фазно-тоническом типе напряжения динамическая работа мышц сменяется удерживающей (и наоборот). При этом важна быстрота переключения с одного типа напряжения на другой (при высоком уровне мышечного усилия в каждом из них). В боксе этот тип напряжения проявляется на средней и ближней дистанциях при быстрых переходах от ударов к защитам и наоборот. Эффективность такой работы во многом определяется уровнем

совершенствования силовой выносливости и абсолютной силы мышц.

Взрывной баллистический тип мышечного напряжения наблюдается как при ударах типа джеб, так и при акцентированных ударах у боксеров, применяющих тактику обыгрывания. В этом случае движущая сила, разгоняющая ударное звено (руку), быстро достигает своего максимума в начале движения, а затем начинает уменьшаться. Движение же ударника (кулака) при этом продолжается по инерции, и сила тяги мышц уже не разгоняет ударное звено, а лишь поддерживает его скорость на определенном уровне.

Взрывной реактивно-баллистический тип мышечного напряжения проявляется в тех движениях, где четко выражена фаза предварительного резкого растягивания мышц, после чего они сразу же переходят к преодолевающей работе. К таким движениям в боксе относятся «челночные» перемещения (типа вперед-назад), уклоны и отклонения от ударов соперника с последующим мгновенным переходом к контратакующим действиям (т.е. уклоны с последующим резким отталкиванием ногой от опоры), а также тактические удары с замахом (основному удару предшествует финт-замах)

Рассмотрим движения в боксе, в которых проявляется баллистический тип напряжения мышц по-разному проявляющийся у боксеров.

Баллистическими движениями называют такие движения, при которых мышцы-агонисты активны только в начале перемещения, а затем движение продолжается по инерции; антагонисты при этом расслаблены. Совершенствованию силы инерции способствуют участие в движении большой массы и высокая скорость (Р.С. Персон, 2002).

Некоторые исследователи считают, что баллистический тип движений является наиболее совершенным и экономичным. Их экономичность объясняется тем, что накопленная в начальной фазе кинетическая энергия (источник которой — сокращение мышц), используется целесообразно, а дополнительные усилия мышц сведены к минимуму.

Большое число движений при хорошо выработанном навыке совершается по инерции (сюда относятся многие ударные движения). Баллистический тип движения, хотя он и достаточно распространен, нельзя считать универсальным. По мнению Н.А. Бернштейна (1947, 1966), сформулировавшего общие принципы координации движений, баллистические движения являются одной из разновидностей динамически устойчивых движений.

Таким образом, различные формы напряжения мышц в движениях боксера требуют использования как общепринятых, так и специфических средств и методов силовой и скоростно-силовой подготовки.

Мышцы, осуществляющие тягу в противоположные стороны, называют антагонистами.

1.3. Особенности применения средств бокса с оздоровительными целями.

Надо отметить, что еще в 90-е годы прошлого века появилось направление в аэробике, которое называлось «Тай-бо». Основателем этого направления считается титулованный американский спортсмен Билли Бленкс. Он предложил во время выполнения танца под музыку использовать всевозможные удары, уклоны, перемещения из таких единоборств как карате, тайский бокс, бокс. Данное направление приобрело значительную популярность за свою эмоциональность, высокую интенсивность, легкость в освоении, как среди мужчин, так и среди женщин.

В тоже время надо отметить, что занятия «тай-бо» не предполагают обучение технике элементов боевых искусств. Это направление не предполагает взаимодействие с партнером («спарринг»), без которого невозможно повысить способности к самообороне. Получается, что с одной стороны, вроде бы и выполняются всевозможные удары руками и ногами, а с другой стороны, возможность их применения в чрезвычайной ситуации весьма сомнительна.

Именно это обстоятельство, на наш взгляд, послужило причиной возникновения нового направления в фитнесе, предполагающего использование традиционных тренировок по различным единоборствам с оздоровительными целями.

Приведем варианты занятий некоторыми единоборствами с оздоровительными целями, которые имеют место в современных фитнес-центрах.

Оздоровительный бокс предполагает занятия в значительной степени похожие на спортивные тренировки. Занятия проводят квалифицированные тренеры по боксу. В начале занятия происходит освоение технических элементов. По мере освоения технических элементов в арсенал средств добавляется нанесение ударов по боксерской лапе или мешку. Используются спарринги, которые не предполагают сильных ударов в корпус и исключают любые удары в голову. Что касается нагрузки, то в отличие от спортивной тренировки не используются занятия высокой интенсивности. Инструктор следит за тем, чтобы пульс занимающегося не выходил из аэробной зоны, т.е. не поднимался выше 160 ударов в минуту. Спарринг проводится преимущественно с инструктором, чтобы исключить возможное чрезмерное повышение интенсивности нагрузки в пылу азартной борьбы. Широко используются средства общей физической подготовки, предполагающие гармоничное развитие мускулатуры всего тела, развитие всех физических качеств, быстроты, различных проявлений силовых способностей, выносливости, ловкости и гибкости.

Борьба или основы самообороны. Эти занятия предполагают обучение и совершенствование техники самозащиты без оружия. Обучение начинается с овладения техникой самостраховки при падениях. Далее происходит изучение техники захватов и ухода от захватов, выполнение приемов с оказанием страховки. Присутствуют элементы ведения борьбы в партере. Как правило, в

отличие от спортивной тренировки, при оздоровительных занятиях борьбой все приемы выполняются без противодействия партнера, которое может стать причиной получения травмы. Изучаются наиболее простые приемы самозащиты. Их освоение производится до формирования навыка. Занятия различными видами борьбы с оздоровительными целями основываются на теории спортивной подготовки в том или ином виде борьбы. Так, последовательность освоения технических элементов основывается на программах спортивной подготовки. Занятия в фитнес-центре проводит опытный тренер по борьбе. Широко используются средства общей физической подготовки.

Надо отметить, что занятия единоборствами с оздоровительными целями привлекают не только мужчин, но и женщин. Более того, все больше родителей предпочитают отдавать своих детей именно на оздоровительные тренировки по какому-либо виду единоборств. Это объясняется несколькими причинами. Во-первых, занятия единоборствами в оздоровительных группах значительно снижают случаи травматизма, часто встречающиеся в спортивной деятельности во время тренировочного процесса или соревнований. Во-вторых, такие занятия не предполагают высоких нагрузок и, как следствие, не приводят к переутомлению. В-третьих, не все дети и подростки проходят отбор в спортивные секции согласно нормативам, утвержденным в спортивных стандартах. При этом, также как и при спортивных тренировках, во время оздоровительных занятий гармонично развиваются все физические качества. В спортивной школе организуются занятия в спортивно-оздоровительных группах в течение 36 недель.

Начало занятий 1 сентября, окончание 31 мая.

Основными формами спортивно – оздоровительных занятий являются:

- групповые и индивидуальные спортивно - оздоровительные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Оздоровительный бокс (фитбокс или фитнес бокс) – это одно из становящихся все более популярными средств физического воспитания, которое способствует не только подготовке к жизненным испытаниям, но и формированию всесторонне и гармонично развитой личности. Среди плюсов правильно организованной тренировки оздоровительным боксом, необходимо перечислить следующие:

Совершенствование внешнего вида: улучшение фигуры, формирование правильной осанки, снижение избыточной массы тела и увеличение мышечной массы.

Укрепление здоровья, повышение функционального состояния нервно-мышечной системы, тренировка дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, улучшение функций опорно-двигательного аппарата.

Совершенствование физических качеств: силы, общей и силовой выносливости, ловкости, координации, скоростно-силовых способностей, быстроты и гибкости.

Совершенствование кинестетического и визуального восприятия различных пространств, двигательных действий и окружающей среды; способности к психической регуляции движений; умения воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Повышение способности восстанавливаться после физических и психических нагрузок.

Воспитание специальной психологической подготовленности к стрессовым ситуациям, чувства уверенности в себе, умения мобилизоваться в трудных ситуациях

В рамках оздоровительных занятий по боксу предполагает высокоинтенсивную нагрузку с оздоровительным направлением,

соответствующую индивидуальным особенностям занимающихся. Совокупность используемых средств, заданий, специальных упражнений положительно влияют на организм занимающихся. Кроме того, оздоровительные занятия повышает концентрацию внимания, а также дает выход накопленной агрессии, чувству гнева, обиды, что способствует улучшению психологического состояния занимающихся

Этот игровой вид бокса имеет несколько разновидностей: упражнения со специальными снарядами и партнером. Они бывают следующие:

Имитационные упражнения (имбоксинг) — бой с тенью, объединяет элементы бокса и аэробики и развивает, главным образом, выносливость, силовую выносливость, ловкость, силовую ловкость, точность, гибкость, подвижность, укрепляет практически все группы мышц. Тренируется сердечно-сосудистая система.

Упражнения с мешком — вырабатывают навык правильно и точно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах. Мешок служит хорошим снарядом для совершенствования силовой и скоростной выносливости, чувства дистанции (пространства).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Способствует совершенствованию точности и резкости ударов, а также воспитывает умение соизмерять силу ударов.

Упражнения с настенной подушкой — развивают силу, точность, выносливость, координацию и т. д.

Упражнения на пневматической груше. Груши бывают стандартные и несколько уменьшенные, последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующихся поддерживать темп упражнений, наносить удары с определенной силой и частотой, точно и быстро следующие один за другим, а также развивают чувства внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим

средством для совершенствования скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с грушей на резинках (пинчбол). К груше прикрепляются резины: одна из них крепится к кронштейну вверх, другая — к полу. Груша может вибрировать по горизонтали. Удары по груше заставляют ее двигаться назад/вперед. Ритмичные движения груши заставляют тренирующегося поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, умение ориентироваться в пространстве, способность координировать движения.

Гимнастика боксера – обще развивающие упражнения со своим весом, тренажерами, штангой, гирями и гантелями.

Можно выделить специально-подготовительные упражнения оздоровительных занятий по боксу.

1. Упражнения со скакалкой. Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге, попеременно с небольшим захлестом голени, попеременно с прямыми ногами) и вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка», «прыжок в петлю», два оборота – один подскок).

2. Простые и сложные имитационные упражнения. Удары, защиты, комбинации, серии – на месте и свободно передвигаясь по залу. «Школа бокса» - передвигаясь по периметру зала. «Бой с тенью».

3. Упражнения на боксёрских снарядах. Работа в определённом режиме на боксёрских мешках разного веса, боксёрских грушах, настенных боксёрских подушках.

4. Упражнения на боксёрских лапах с тренером. Совершенствование быстроты и точности ударов, которые наносятся боксёром по специальным перчаткам (лапам), которые «держит» тренер.

5. Упражнения в условных и вольных боях с партнёром. Развитие специальных физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, отчасти – силы) в условных (отработка отдельных приёмов) и вольных (с использованием всех, изученных к настоящему моменту, технико-тактических средств) боях в паре с партнёром.

Перед тренером-преподавателем фитнес бокса стоит задача обеспечить высокий уровень активности занимающихся на занятиях. Для этого необходимо, чтобы занимающиеся испытывали интерес к занятиям, стремились совершенствовать необходимые физические и психические качества.

Интересы занимающихся к занятиям оздоровительным боксом разнообразны:

стремление укрепить здоровье

сформировать красивую фигуру

развить физические и психические качества (например, такие как воля, психологическая устойчивость и т.д.)

Причем у юношей и девушек приоритеты в данной области различаются: девушки чаще заинтересованы в приобретении привлекательной внешности, грациозных движений, а юноши, как правило, стремятся развить силу, выносливость и ловкость.

Оздоровительные бокс (фитбокс) – одно из средств физического воспитания, которое способствует решению данных задач и может применяться на занятиях. Свяжитесь с нами для уточнения расписания занятий и составления программы нацеленной на желаемый результат. анятия боксом развивают у ребенка такие полезные качества, как смелость, настойчивость в преодолении трудностей, решительность и самообладание, скорость реакции и другие. Однако родителям необходимо учитывать, что специфика бокса, как ударного единоборства, может приводить и к отрицательным последствиям для здоровья ребенка.

Телевизионная и иная популяризация ударных видов спорта (к которым относится бокс) привела к снижению возрастной границы допуска детей к занятию боксом. Нередко дети начинают заниматься боксом с 6 и 7-летнего возраста. Нельзя отрицать, что занятия боксом развивают у ребенка такие полезные качества, как смелость, настойчивость в преодолении трудностей, решительность и самообладание, скорость реакции и другие. Однако родителям необходимо учитывать, что специфика бокса, как ударного единоборства, может приводить и к отрицательным последствиям для здоровья ребенка.

Совершенствование дефектов осанки

Специалисты спортивной медицины считают, что занятия боксом лучше начинать с 9-10 лет, а при более ранних сроках начала занятий нельзя гарантировать оздоровительную направленность спортивной подготовки юных боксеров вследствие специфической направленности занятий. Слишком ранние занятия боксом при длительном нахождении в позиции стойки могут приводить к дефектам осанки ребенка, уменьшению подвижности позвоночника, неравномерному совершенствованию мышц. Это приходится, по возможности, компенсировать профилактическими упражнениями.

Появление специфических травм у детей, занимающихся боксом

У ребенка на тренировках или боксерских соревнованиях могут появляться травмы, характерные для бокса.

При неправильно повернутом или плохо сжатом кулаке в момент удара возможно повреждение сустава большого пальца руки.

При ударе внутренней поверхностью перчатки возможно рассечение надбровной дуги.

Другие специфические травмы: повреждение ушного хряща, перелом носового хряща (и, при неправильном сращении, появление так называемого "боксерского носа"), травмы кистевых костей, носовые кровотечения даже при незначительных ударах, травма орбиты глаза.

Удары, получаемые ребенком. Опасные последствия

Помимо специфических травм, удары, получаемые ребенком, могут приводить и к другим опасным (и долговременным) последствиям.

Нокаут – кратковременная потеря сознания вследствие сотрясения головного мозга. Нокаут чрезвычайно опасен для здоровья; 50% боксеров (в том числе юного возраста) в течение последующих дней испытывают головные боли, шум в ушах, забывчивость, головокружения, приступы тошноты.

Повторяющиеся сильные удары в голову, травмы головы могут приводить в будущем к хроническим заболеваниям головного мозга, умственным расстройствам. В длительной перспективе для ребенка большое количество испытанных ударов может повреждать нервную систему и служить причиной неврологических патологий.

Гигиеническая (оздоровительная) составляющая бокса и профессиональный бокс

Бокс является исключительно гибким видом спортивной подготовки. Занятие боксом для детей – это прекрасные физические упражнения на выносливость и быстроту, оздоровительная нагрузка на центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Поэтому занятия боксом исключительно с оздоровительной (гигиенической) целью можно рекомендовать не только здоровым детям, но и ребенку, имеющему определенные дефекты в состоянии здоровья.

Занятия боксом с оздоровительной целью разрешены детям с анемией (легкой и средней степени), тучным детям (без поражения сердца), с нарушениями функций (секреторных, двигательных) желудочно-кишечного тракта и с рядом других патологий.

Однако родителям надо помнить, что профессиональные занятия боксом (профессиональный бокс), по многим данным, могут наносить непоправимый ущерб здоровью. В ряде стран (Норвегия, Исландия) профессиональный бокс

находится под запретом, а Британская медицинская ассоциация рекомендует вообще запретить этот вид спорта.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом

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

Анализ научно-методической литературы заключался в разборе литературы по боксу и организации тренировочных занятий с детьми среднего школьного возраста для определения темы выпускной квалификационной работы и направления исследования. Так же определялась методика проведения педагогического эксперимента, разрабатывался методологический аппарат исследования.

Тестирование проводилось перед и после педагогического эксперимента. Контрольное тестирование включало восемь тестов для определения уровня физической подготовки боксеров 10-11 лет:

Таблица 2.1

Тесты для определения уровня физической подготовки

Тест №	Вид теста
1.	Бег 30м (с)
2.	Бег 100м (с)
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине
4.	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу
5.	Прыжки через скакалку, количество раз за одну минуту
6.	Прыжок в длину с места

7.	Количество ударов по боксерскому мешку за 2мин
8.	Количество ударов по боксерскому мешку за 15сек

Опишем методику проведения тестирования.

Бег 30 метров выполнялся на беговой дорожке. Бег можно выполнять как с низкого, так и с высокого старта. В забеге принимает участие от двух до трех человек. Упражнение не выполняется по одному, так как отсутствует соревновательный эффект. Время определяется по электронному секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Все сотые округляются в большую сторону. Так, например, если результат показан 5,82, то в протокол записывается 5,9. Данный тест позволяет оценить уровень развития скоростных способностей.

Бег на 100 метров также помогает оценить уровень развития скоростных способностей. Но в отличие от предыдущего теста здесь определенный вклад в результат вносит скоростная выносливость.

Подтягивания из виса на высокой перекладине позволяет оценить уровень развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса (преимущественно мышцы спины и сгибателей рук). В исходном положении надо принять положение виса. Хват сверху на ширине плеч. Во время выполнения подтягиваний подбородок должен подниматься выше перекладины, а в нижней точке руки должны полностью выпрямляться. Засчитывается количество повторений, выполненных без ошибок.

Сгибание и разгибание рук в упоре позволяет определить уровень развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса (преимущественно мышц груди и разгибателей рук). В исходном положении в упоре лежа надо удерживать ноги и туловище на одной линии. При сгибании рук надо коснуться контактной платформы высотой пять сантиметров. В верхней точке амплитуды надо выпрямить руки полностью. Любое изменение положения туловища относительно ног (прогибания, подъем таза, и т.п.)

расценивается как ошибка. В этом случае повторение не засчитывается. Засчитывается количество повторений, выполненных без ошибок.

Прыжки через скакалку в течение одной минуты. Этот тест позволяет определить уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц ног (в большей степени мышц голени). Упражнение выполняется на время. Нужно выполнить максимальное количество прыжков через скакалку за одну минуту.

Прыжок в длину с места. Данный тест позволяет оценить взрывную силу мышц ног. При тестировании каждому участнику дается три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки. Результат измеряется рулеткой от линии отталкивания до точки приземления, ближней к линии отталкивания. Результат измеряется с точностью до см.

Количество ударов по боксерскому мешку за 2 минуты. Тест позволяет определить уровень развития специальной выносливости. Во время теста тренер ведет подсчет количества ударов, выполненных одной рукой, потом умножает полученный результат на два.

Количество ударов по боксерскому мешку за 15 секунд. Тест позволяет оценить скоростные способности. Так же, как и в предыдущем тесте, тренер ведет подсчет количества ударов, выполненных одной рукой, потом умножает полученный результат на два.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

I этап носил диагностический характер: предусматривал предварительное тестирование и отбор контрольной и экспериментальной групп.

II этап предусматривал внедрение экспериментальной программы физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом.

III этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты. Степень достоверности (P) находили по таблице – критерию Стьюдента:

- если $P < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;
- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в МАУ СШОР «Золотые перчатки» города Старый Оскол под руководством тренера Сергеева Е.Н.

Исследование носило поисковый характер и состояло из трех взаимосвязанных этапов:

Проведение нашего исследования включало три этапа:

1. Первый этап – подготовительный (январь-июль 2018 г.). В нем рассматривались и анализировались особенности физической подготовки боксеров 10-11 лет. Анализировалась специфика организации учебно-тренировочного процесса в боксе в рамках оздоровительных занятий боксом. Разрабатывалось основное направление исследования, уточнялся методологический аппарат работы, определялись методы педагогического контроля.

2. Второй этап – формирующий (август-октябрь 2018г.). В нем проводился педагогический эксперимент. В его процессе в начале и по окончании было проведена оценка физической подготовки юных боксеров. На основе полученных результатов были определены контрольная и экспериментальная группы. В контрольной группе проводился тренировочный

процесс по общепринятой методике. В экспериментальной группе мы проводили занятия согласно разработанной нами программы, где применяли специальный разработанный нами комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом. Этап завершился контрольным тестированием физической подготовленности юных боксеров.

3. Третий этап - заключительный (ноябрь-декабрь 2018 г.). проходил с ноября по декабрь 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 методики физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий по боксу

Занятия проводились согласно расписанию тренировочных занятий 3 раза в неделю. Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике, где внимание тренера было сосредоточено главным образом на прохождении материала и выполнении основных упражнений и требований для данной тренировочной группы.

В экспериментальной группе мы проводили занятия согласно разработанной нами программы, где применяли специальный разработанный нами комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом. Наше же внимание совместно с тренером-наставником в экспериментальной группе было направлено на целенаправленное повышение показателей физической подготовки боксеров 10-11 лет, за счет использования упражнений общей и специальной физической подготовки методом круговой тренировки, что позволило занимающимся более быстро усваивать необходимые навыки и совершенствовать физические качества.

Занятия в обеих группах проводились по понедельникам, средам и пятницам. Метод круговой тренировки в экспериментальной группе использовался 2 раза в неделю по понедельникам и пятницам.

В начале формирующего этапа (в течении 4 недель, август 2018г.) были определены максимальные нагрузки у каждого наблюдаемого. Работа на станциях строилась по количеству повторов. Упражнения выполнялись, в основном, с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках

раунда). Вес отягощений на станциях подбирался для каждого индивидуально. Отдых между сменой станций составлял 1 минуту.

После первого круга проводились упражнения на расслабление, школа бокса в течение 1 раунда. Затем, после 2 минутного отдыха начинался второй круг. В первую неделю выполняли по три круга, во вторую - по четыре.

Примерный комплекс упражнений 1.

Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу на кулаках по 20-30 раз, выполнять от 3 до 5 подходов.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине с чередованием хвата по 10-12 раз, выполнять до 5 подходов.

Прыжки со скакалкой. Прыгать со скакалкой в течение 15-20 минут, с чередованием техники прыжков. После упражнения отдых 3-5 минут.

Упражнения с гантелями. Сгибание руки с гантелями, с разным весом 2-5кг до 5 повторений по 30-45 секунд работы, с небольшим отдыхом между повторениями.

Подъем ног. В положении лежа на спине, подъем ног под углом сорок пять градусов, и удержание их в таком положении в течение тридцать пять-шестьдесят секунд. Выполнять до пяти подходов.

Приседания. Приседать из положения стоя, выполнять до пяти подходов по 30 раз.

Упражнения для тренировки шеи. Приподнять голову из положения лежа на спине и двигать ей вверх - вниз, а затем выполнять круговые движения в том же положении.

Упражнения со штангой. Сгибать и разгибание рук в положении стоя со штангой до 5 подходов по 12-15 раз.

В *середине формирующего этапа* (в течении 4-х недель, сентябрь 2018г.) работа на станциях уже изменилась, стали применяться строгие временные интервалы по 1,5 минуты с 1 минутой отдыха между станциями. На каждой станции занимающиеся делали индивидуальное количество раз, однако обязательным было требование тренера, чтобы границы ЧСС находились в I-й зоне, т.е. в пределах 140-160 уд/мин. Также контролировалось восстановление боксеров за минуту отдыха. При разнице ЧСС меньше 35-40, рекомендовалось снизить интенсивность выполнения упражнений или вес отягощения (если работа была с отягощениями).

После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполнялся "бой с тенью" по заданию в среднем темпе. Отдых между кругами составлял 2-3 мин., до полного восстановления.

Примерный комплекс упражнений 2.

Силовой комплекс упражнений способствует совершенствованию силы и скорости удара и прорабатывает группы мышц, которые отвечают за нанесение удара. Напомним, что при полноценном ударе участвуют три группы мышц - это мышцы ног, корпуса и верхнего пояса (плечо, бицепс, трицепс, спина, грудь). Для некоторых упражнений предлагается использовать медицин бол (тяжелый мяч весом от 2 до 10 кг), но если он вам не доступен, можно взять любой другой груз или даже обойтись без него, увеличив количество повторений.

Силовой комплекс упражнений

№ упражнения	Характеристика
1.	Приседания с медицин болем. Приседания, но, возвращаясь в и. п., подбрасываем мяч вверх - 15 раз
2.	Держим медицин бол и выполняем выпады, перепрыгиваем с ноги на ногу и подбрасываем мяч - 15 раз.
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с хлопком. 15 повторений.
4.	Берем в руки гриф штанги весом в 3-5 кг (можно использовать гантели, медицин бол) и выкидываем от груди вперед. Выполняем упражнение 60сек.
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине с постоянным и частым скручиванием корпуса вправо-влево. 20 раз.
6.	«Насос» с гантелями 3-5 кг. Рука боксера тянется вдоль туловища к подмышке, а другая, так же вдоль туловища к колену. Упражнение выполняется так, чтобы корпус качался из стороны в сторону и работали боковые мышцы корпуса. 30-60сек.
7.	И.п. медицин бол в руках. Упражнение выполняется в паре или у стены, выталкиваем медицин бол от плеча, имитируя удар. Выполняем упражнение 3мин.

В конце формирующего этапа у экспериментальной группы в течении 4 недель (октябрь 2018г.) опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на совершенствование специфичных для бокса

функциональных способностей организма занимающихся. Как и в начале этапа, круговые тренировки применялись два раза в неделю - по понедельникам и пятницам.

Станции состояли из упражнений на боксерских снарядах, с собственным весом, с легкими отягощениями, упражнений на скакалке и т.п.

Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин, во второй половине 1 мин.). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС занимающихся должен был находиться во II-й зоне, т.е. в пределах 170-180 уд/мин. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло занимающимся высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.

После выполнения упражнений обязательно замерялся пульс, после отдыха также, для установления восстановления ребят. При недостаточной восстанавливаемости (меньше 40-35 уд/мин) вносились коррективы.

Во второй половине этапа временной интервал станций сократился до 1 минуты, однако возросла интенсивность выполнения упражнений. ЧСС также должен был находиться во II-й зоне. Отдых оставался прежним, контролировалось восстановление.

Пример кругового комплекса упражнений, длиной в один раунд (три минуты):

- 20сек выполняем запрыгивания на ринг или гимнастическую тумбу. 10 секунд для перехода на другое упражнение.
- 20сек работаем с грушей, нанося непрерывные удары в ускоренном темпе. 10 секунд для перехода на другое упражнение.
- 20сек перепрыгиваем через барьер. 10 секунд для перехода на другое упражнение.

- 20сек работаем с грушей, нанося удары максимальной силы. Ударов не должно быть мало. За 20 секунд необходимо выполнить 18-20 ударов с полной отдачей. 10 секунд для перехода на другое упражнение.
- 20сек выполняем бой с тенью с гантелями в руках. 10 секунд для перехода на другое упражнение.
- 20сек прыжки через скакалку.

Далее минута отдыха, а затем следующий раунд круговой тренировки. Упражнения могут меняться из раунда в раунд или оставаться теми же.

3.2. Экспериментальные данные методики физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом

В ходе предварительного тестирования вначале педагогического эксперимента нами были получены результаты показателей физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом, которые были недостоверно различными между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствовало об однородности выделенных групп.

Таким образом, вначале педагогического эксперимента, были получены следующие результаты в тестах (таблица 3.2):

Уровень физической подготовки боксеров 10-11 лет
до эксперимента

Группы Тесты	Контрольная (n=12)	Экспериментальная (n=12)	P
Бег 30м (с)	5,8 \pm 0,9	5,7 \pm 0,9	>0,05
Бег 100м (с)	16,2 \pm 1,4	16,1 \pm 1,3	>0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	6 \pm 0,2	7 \pm 0,3	>0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	37 \pm 0,1	36 \pm 0,1	>0,05
Прыжки через скакалку (за минуту)	60 \pm 0,1	61 \pm 0,1	>0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	178 \pm 0,9	177 \pm 0,9	>0,05
Удары по мешку (за 2мин)	120 \pm 1,4	121 \pm 1,4	>0,05
Удары по мешку (за 15сек)	18 \pm 0,2	19 \pm 0,2	>0,05

В ходе контрольного тестирования в конце педагогического эксперимента нами были получены следующие показатели физической подготовки боксеров 10-11 лет, которые стали достоверно различными между контрольной и экспериментальной группами, что свидетельствовало об эффективности разработанной нами программы физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом (таблица 3.3).

Таким образом, в тестах были получены следующие результаты (таблица 3.3):

Уровень физической подготовки боксеров 10-11 лет
после эксперимента

Группы Тесты	Контрольная (n=12)	Экспериментальная (n=12)	P
Бег 30м (с)	5,5 \pm 0,9	4,8 \pm 0,9	<0,05
Бег 100м (с)	15,8 \pm 1,4	14,9 \pm 1,3	<0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	7 \pm 0,2	10 \pm 0,3	<0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40 \pm 0,1	50 \pm 0,1	<0,05
Прыжки через скакалку (за минуту)	65 \pm 0,9	73 \pm 0,9	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180 \pm 1,4	187 \pm 1,3	<0,05
Удары по мешку (за 2мин)	126 \pm 0,2	132 \pm 0,3	<0,05
Удары по мешку (за 15сек)	20 \pm 0,1	25 \pm 0,1	<0,05

Проанализировав полученные результаты после проведения педагогического эксперимента, мы выявили существенные различия между контрольной и экспериментальной группами испытуемых ($p < 0,05$).

В конце педагогического эксперимента между экспериментальной и контрольной группами наблюдаются существенные различия. В течение эксперимента никаких нежелательных явлений в состоянии здоровья занимавшихся не наблюдалось. Отмечалось хорошее самочувствие в течение времени проведения эксперимента.

Наглядно изменения, произошедшие в ходе эксперимента в обеих группах представлены на рисунках 3.1 – 3.8.

Рис. 3.1. Бег 30м

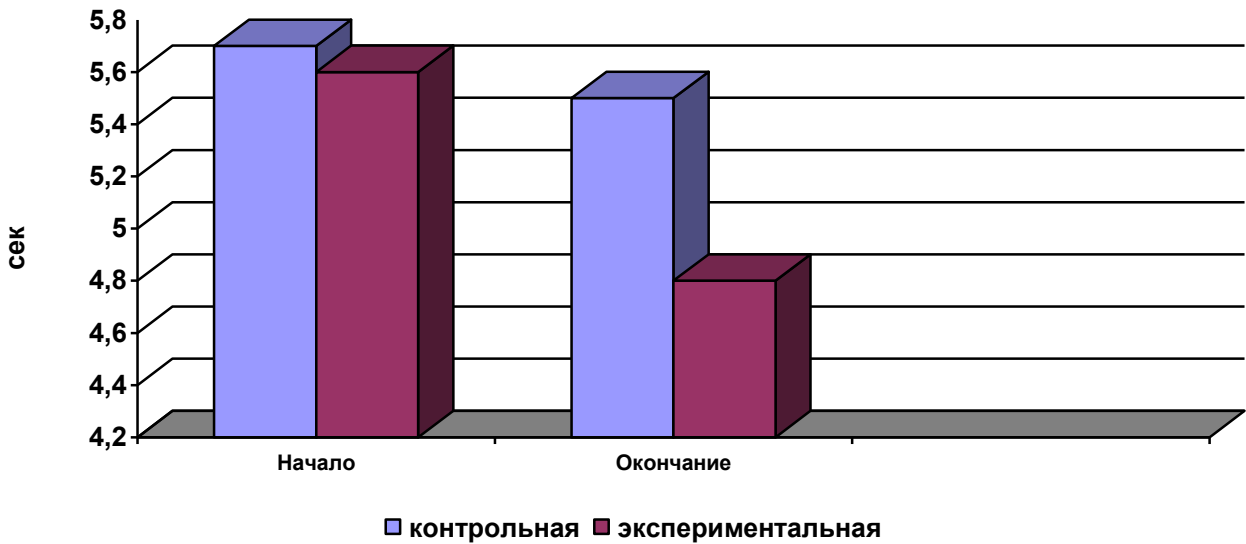


Рис. 1Бег 30м

Рис. 2. Бег 100м

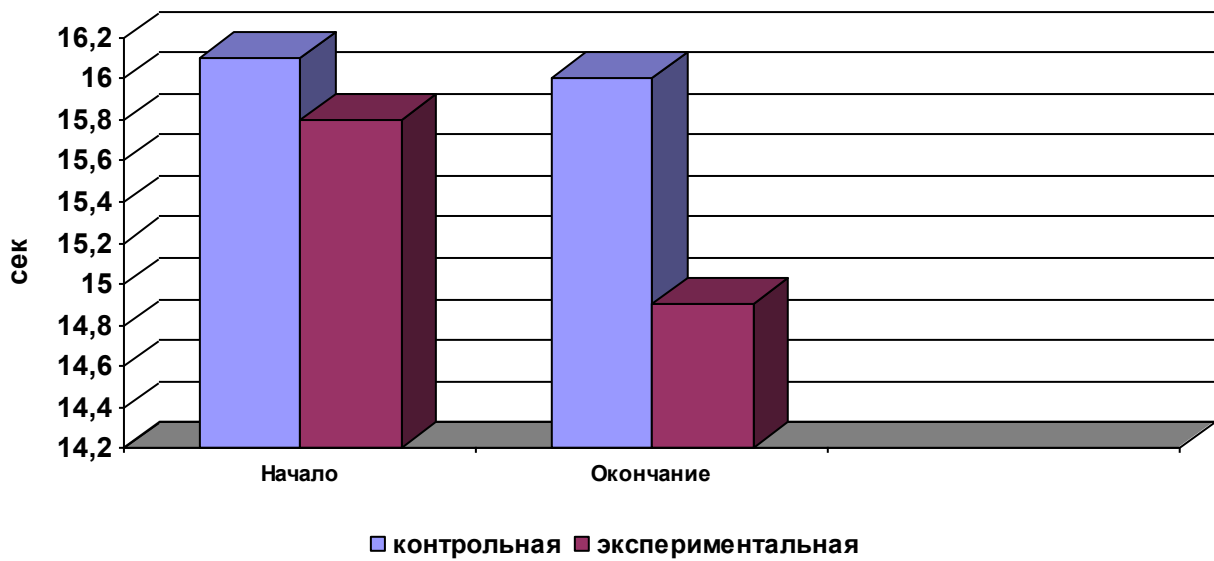


Рис. 3.2. Бег 100м.

Рис. 3. Подтягивание на перекладине из виса

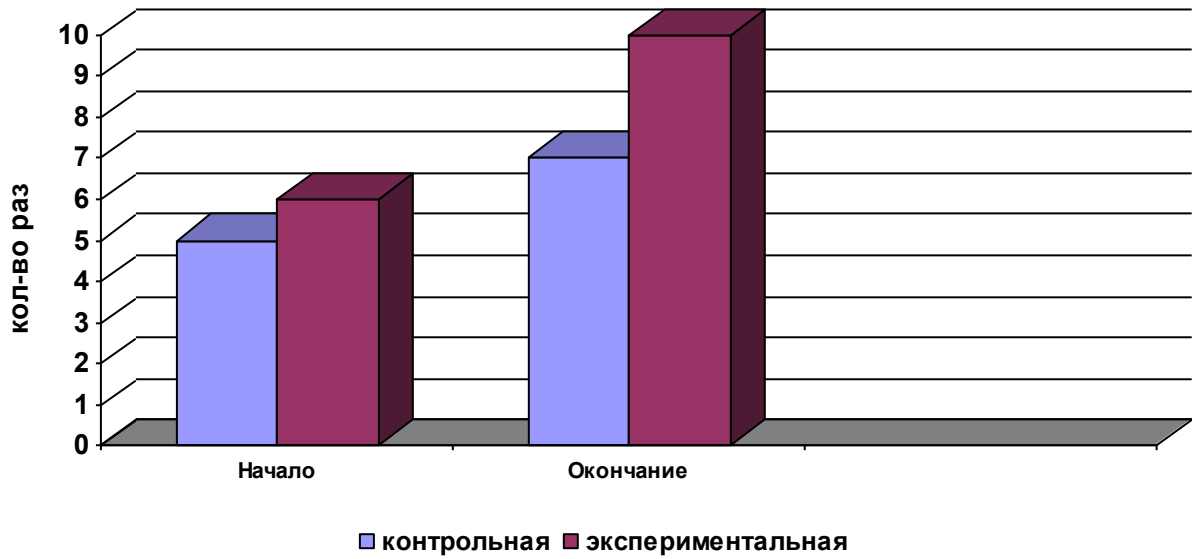


Рис. 3.3. Подтягивания

Рис. 4. Отжимание в упоре лежа

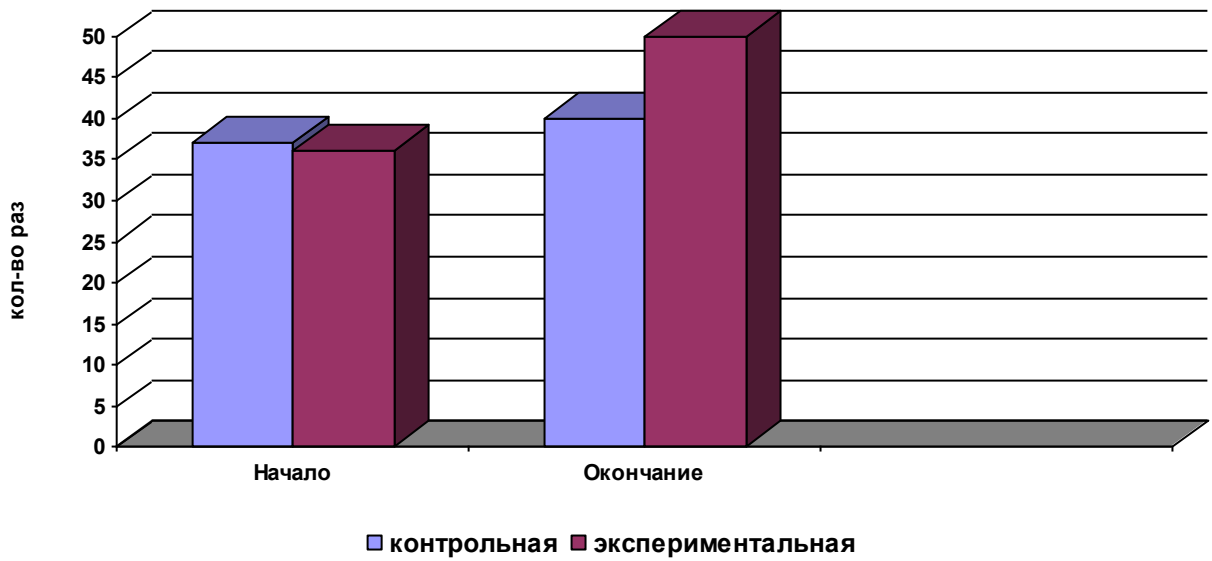


Рис 3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Рис. 5. Прыжки на скакалке за 1 мин

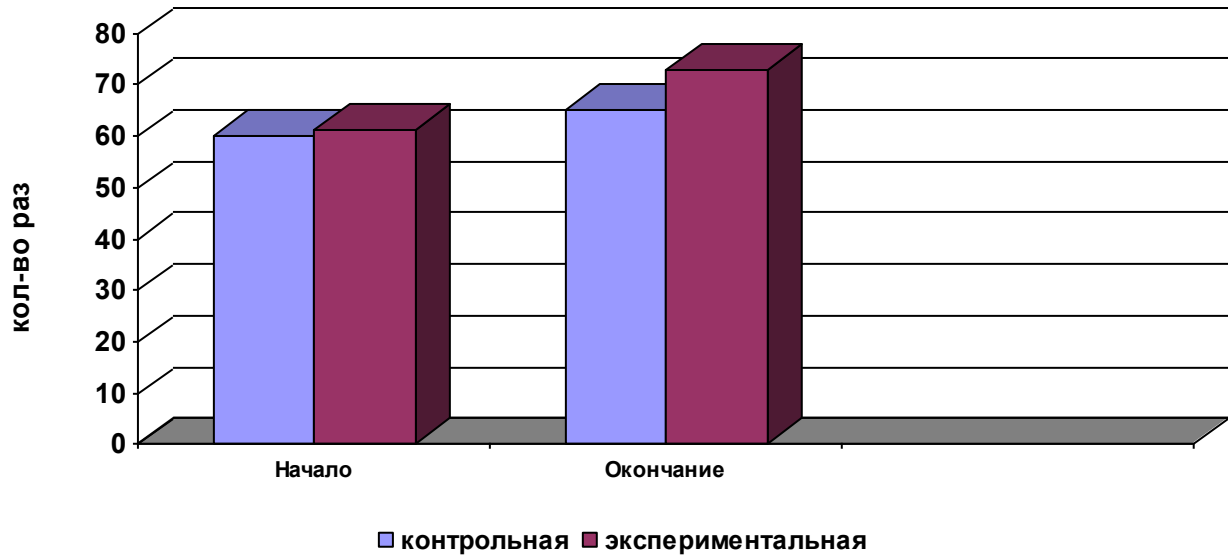


Рис. 3.5. Прыжки на скакалке

Рис. 6. Прыжок в длину с места

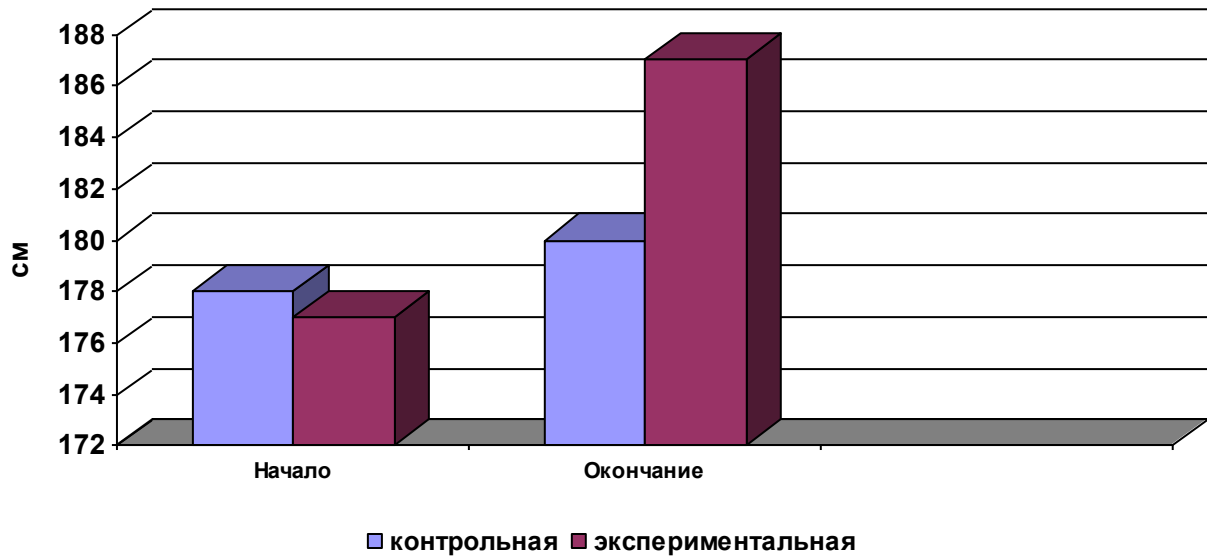


Рис. 3.6. Прыжок в длину с места

Рис. 7. Удары по мешку за 2мин

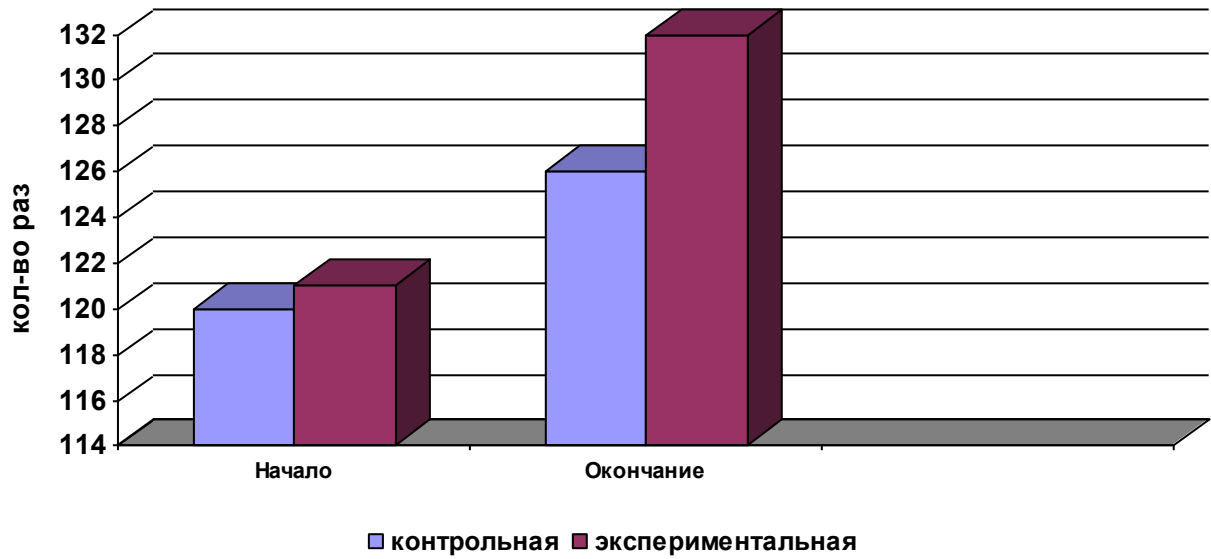


Рис. 3.7. Удары по мешку за 2 мин.

Рис. 8. Удары по мешку за 15сек

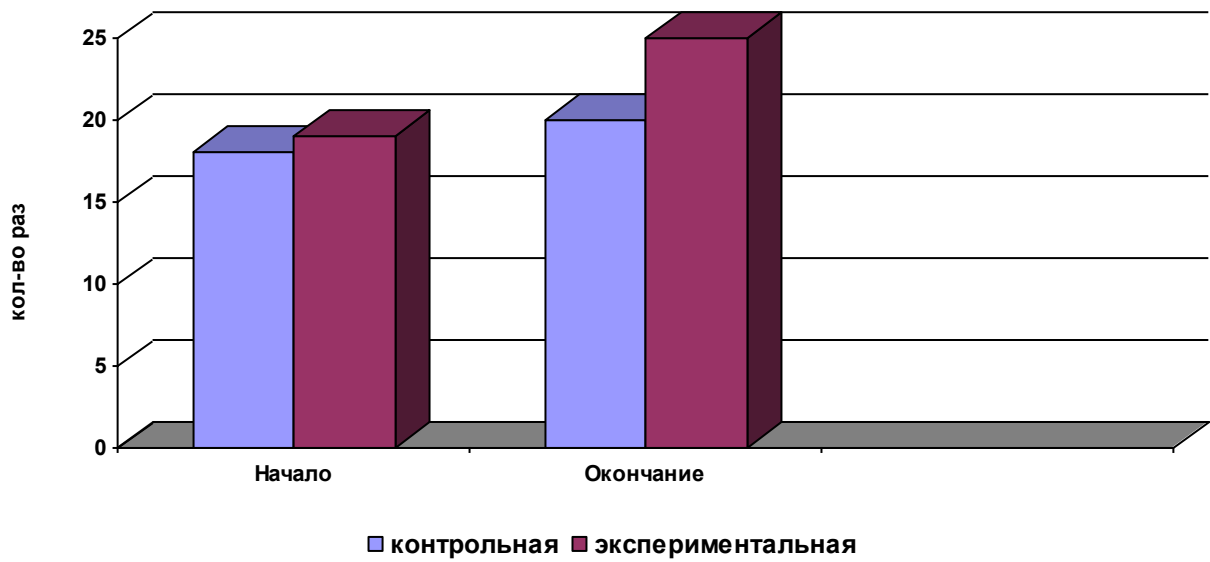


Рис. 3.8. Удары по мешку за 15 секунд.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная нами программа физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ проблемы физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом показал, что современный бокс - это органический сплав высокой физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли спортсменов. Совершенствование бокса в ближайшее время будет идти по пути дальнейшей универсализации тактики боксеров наряду с некоторым упрощением их техники и повышением уровня физической подготовленности.

Управление тренировкой спортсменов - крайне сложный и неоднозначный процесс. Подготовка спортсменов представляет собой сложную педагогическую проблему, успешное решение которой связано с рядом вопросов организационного, научно-методического и педагогического характера. Тренер обязан четко распланировать средства и методы решения поставленных задач для достижения поставленной цели. Планирование тренировочного процесса требует от тренера разнообразных знаний и практического опыта.

2. Теоретический анализ позволил разработать наиболее эффективную программу физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом основанной на применении метода круговой тренировки. Были выделены критерии ее эффективности, проводилось предварительное тестирование в ходе констатирующего эксперимента, что позволило выделить однородные группы (экспериментальную и контрольную) для проведения эксперимента.

3. Организация и проведение эксперимента позволили выявить достоверное ($P < 0,05$) увеличение показателей физической подготовленности боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом в экспериментальной группе. Было установлено, что разработанная программа

физической подготовки боксеров 10-11 лет в рамках оздоровительных занятий боксом является эффективной. Динамика показателей в тестах, оценивающих физические и специальные качества являлась статистически достоверной ($P < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражнения с отягощениями лучше подбирать таким образом, чтобы нагрузка приходилась на мышцы-антагонисты, например, после отжиманий в упоре на брусьях, следующей станцией должно быть подтягивание обратным хватом (первое упражнение на трицепсы, второй на бицепсы), в этом случае мышцы не "забиваются".

Показания ЧСС при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин. Субмаксимальные нагрузки допускаются только во время соревновательных боев.

Для совершенствования взрывной силы эффективен ударный метод Верхошанского, однако следует подходить к нему с осторожностью, варьировать высоту прыгивания или вес снаряда (при отработке встречного взрывного удара).

Для совершенствования скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, якутские национальные прыжки.

Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает большой эффект для совершенствования всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся, однако в силу большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, в детских секциях данный метод надо применять с большой осторожностью, строго дозируя нагрузки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анатомия и физиология / Под ред. Е.А. Воробьевой, А.В. Губарь, Е.Б. Сафьянниковой. - М.: Медицина, 2005. - 348 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. - Киев: Здоров'я, 1985. - 79 с.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416с.
4. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
5. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. – М.: Наука, 1990. – 495 с.
6. Бокс: Справочник /Состав. Тараторин Н.Н. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Бокс: Учебник / Под ред. Дегтярева И.П. - М.: Физкультура и спорт, 1979
8. Бутенко Б. И. Специализированная подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 69 с.
9. Вавилов Ю. А. Физиологические основы двигательной деятельности. – М.: Наука, 1991. – 367 с.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст]: Учебник / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. — 295 с.
11. Высочин, Ю.В. Физическое развитие детей [Текст] / Ю.В. Высочин, В.И. Шапошникова // Физическая культура в школе. 1999. №1. - С.69-72.
12. Дмитриев О.Б. Сопряженная техническая и физическая подготовка в спортивных единоборствах [Текст] / О.Б.Дмитриев, В.А.Широков, А.О.Акопян

// Теория и практика физической культуры. 2000. - № 7. - С. 42-45.

13.

14. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2001/.

15. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 153-155.

16. Дегтярев И. П. Единоборства: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

17. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология [Текст]: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н.Дорохов, В.П.Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 236 с.

18. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб заведения / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – М.: Издательский центр «Академия»,2002.–264 с.

19. Карпеев А. Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 9. – С. 5.

20. Ким В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В.В.Ким, Р.Х.Аминов, Г.С.Хам // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2003. - № 2. - С. 41 - 45.

21. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. / Клевенко В.М. - М., 1968/.

22. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде. / Лепешкин В.А. - Физическая культура в школе. - 2003. - №3/.

23. Лубышева Л.И. Организация и содержание спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся 5 классов

общеобразовательных школ на основе дзюдо [Текст] / Л.И.Лубышева, К.В.Чедов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 5. - С. 11 - 17.

24. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста [Текст] / Ю.Ф.Луури. – М.: Феникс, 2003. – 303 с.

25. Любимирский Л. Е., Мейскона Г. Б., Лях В. И. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1997. – С. 44-50.

26. Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 11.

27. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2000, № 4. – С. 6-13.

28. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2000, № 5. – С. 3-10.

29. Лях В. И. Координационные способности школьников // Физическая культура в школе. – 2001, № 2. – С. 7-14.

30. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] / В.И.Лях. - М.: Терра-спорт, 2000. - 192 с.

31. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И.Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 114 с. Лях В. И. Развивая координационные способности // Физическая культура в школе. – 1994, № 4. – С. 26.

32. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

33. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. / Морозов Г.М. - М., 1992/.

34. Муминжанов М. Методика обучения юных спортсменов по системе

- заданий // Бокс: Ежегодник. / Муминжанов М. - М.: Физкультура и спорт, 1979/.
35. Назаров В. П. Координация движений у детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 34 с.
36. Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его совершенствования // Бокс: Ежегодник. /Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1984/.
37. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки спортсменов. – М.: Просвещение, 1974. – 156 с.
38. Николаев А.А. Двигательные навыки и физические качества в онтогенезе [Текст] // Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптации в условиях мышечной деятельности: учеб. пособие / под общ. ред. Э.А. Городниченко. Смоленск: СГИФК, 2000. С. 54-68.
39. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. – М.: Российское педагогическое агентство, 2006. – 374 с.
40. Платонов В. Н. Общая теория спорта. – Киев: Олимпийская литература
41. Родионов В.И. Силовая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник/Родионов В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
42. Романенко М.И. Бокс. /Романенко М.И. - Киев, 1978/.
43. Солодков А. С. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам: Избранные разделы возрастной физиологии: Учебное пособие / Под ред. А. С. Солодкова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 179 с.
44. Солодов А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная. – М.: Терра-спорт. Олимпия пресс, 2001. – С. 406
45. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров /Под ред. Таймазова В.А. - Л., 1987.

46. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст]: пер. с польск. / Е. Талага – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
47. Физиология человека: Учебник для ВУЗов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических ВУЗов / Под общ. ред. В. И. Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
48. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / Филимонов В.И. - М.: Инсан, 2000/.
49. Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров /Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. - М.: ВНИИФК, 1990/.
50. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / В.П.Филин, - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 220 с.
51. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
52. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2004. – 480
53. Хоули Эдвард Т. Оздоровительный фитнес [Текст] / Эдвард Т.Хоули, Б. Дон.Френкс / Перевод с английского А. Яценко.– Киев: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
54. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная медицина. – М.: Просвещение, 1990. – 328 с.
55. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов небиологических специальностей педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
56. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) [Текст] / И.В.Шаповаленко - М.: Гардарики, 2005. - 349 с.

57. Шэффер Д. Дети и подростки: психология развития [Текст] / Д.Шэффер. Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2003. - 976 с.
58. Эльконин Д.Б. Детская психология [Текст] / Д.Б.Эльконин. - М.: Академия, 2004. - 384с.