

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Фролов Владимир Гаврилович

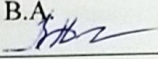
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Занятия боксом как средство формирования основ здоровьесбережения
подростков

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

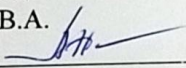
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

 11.12.19.

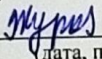
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

 _____

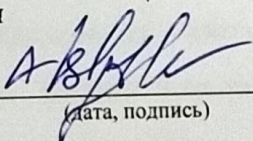
(дата, подпись)

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры педагогики
Журавлева О. П.

09.12.2019.  _____

(дата, подпись)

Обучающийся
Фролов В. Г.

09.12.2019  _____

(дата, подпись)

Красноярск, 2019

Оглавление

Введение.....	2
Глава I. Теоретические предпосылки формирования основ здоровьесбережения у подростков в процессе занятий боксом.....	12
1.1. Формирование основ здоровьесбережения у подростков как психолого-педагогическая проблема.....	12
1.2. Здоровьесберегающий потенциал занятий боксом в подростковом возрасте и его формирующие значение.....	18
1.3. Теоретическое обоснование педагогических условий формирования основ здоровьесбережения у подростков в процессе занятий боксом.....	47
Выводы по 1 главе.....	55
Глава II. Экспериментальное обоснование и результаты исследование развития силовой выносливости в боксе.....	56
2.1. Содержание опытно-экспериментальной работы по формированию основ здоровьесбережения у подростков в процессе занятий боксом.....	56
2.2. Разработка и реализация программы применения тактических установок для развитие силовой выносливости	58
2.3. Анализ результатов и динамики формирования основ здоровьесбережения у подростков в процессе занятий боксом.....	67
Выводы по 2 главе.....	69
Выводы	70
Библиографический список.....	72
Приложения.....	83

Введение

Актуальность исследования

На современном этапе развития бокса повысились требования к зрелищности боксерских поединков, что во многом связано с очень сильно возросшей конкуренцией на международной арене и с изменившимися правилами(условиями) проведения соревнований. В частности, уменьшение времени боксерского поединка требует от боксеров применения в поединке всех физических качеств и особенно силовой выносливости, быстроты движения и исполнения филигранной техники приемов. Особенно это используется боксерами для эффективного, зрелищного завершения поединка. Наряду с многочисленными исследованиями в теории и методике физического воспитания и спорта, в частности бокса, в технической, тактической, психологической подготовке боксера исследуются его физические возможности. Вместе с тем, рассматривая возможности повышения физических качеств боксера, приводя их показатели к модельным характеристикам, мало внимания уделяется возможности развития силовой выносливости спортсмена, позволяющие ему эффективно боксировать, показывать зрелищные бои и приобрести возможность стать квалифицированным боксером атакующего стиля с широким кругом атакующих действий и надежной защитой.

Все это позволило нам считать, что рассмотрение вопроса силовой выносливости и исследование возможности применения методики ее развития специальными упражнениями и физическими средствами бокса являются актуальными. В свою очередь, повысившийся потенциал данного физического качества, игнорируясь в учебно-тренировочном процессе боксеров, позволит повысить процентное содержание атакующих действий в бою (спуртов – натисков) и тем самым приблизить тренировочные условия к соревновательным. В этой связи необходим поиск условий и подходов к организации работы по здоровьесбережению боксеров. О пользе занятий

боксом для личностного развития пишут многие исследователи. При этом отмечается позитивное влияние занятий боксом на общефизическую подготовленность (Гузь С.М.) [24,25,26.], на развитие нравственно-волевой сферы боксеров (Кабанов С.В) [32]. В работах Репина С.А., Насырова М.Р. [50,51,59] исследуются возможности бокса как средства формирования нравственных качеств личности подростка. В научной литературе довольно подробно исследована проблема отбора изучены возрастные особенности развития физических качеств боксеров (Павлов Н.В, Свиренко А.А. и др. [53,61].) Мы разделяем выше обозначенные позиции исследователей в отношении богатого формирующего и воспитательного потенциала бокса, но, на наш взгляд, проблема формирования основ здоровьесбережения боксеров нуждается в более детальном анализе. Действительно, занятия боксом способны дать человеку крепкое здоровье и гармоничное развитие, но реальная практика показывает, что вопросы, касающиеся здоровья боксера, в частности, часто игнорируются, а акцент делается на достижение спортивного результата в ущерб здоровью боксера. Как отмечают Демьянова Л.М., Касперович Ю.Н., Гаврилов И.Ю. [27] в своем исследовании бокс вреден для головного мозга, ссылаясь на исследования Сельгренской медицинской академии Гетеборгского университета. Далее 'эти исследователи отмечают вред от пропущенных ударов для различных частей тела: лица, кистей, почек. Эти травмы возникают по большей части от чрезмерного стремления к развитию спортивных качеств, к достижению спортивного результата, что приводит к перегрузкам. Полученные травмы, как правило, являются результатом перегрузок, в результате которых у боксера –иссекают его природные ресурсы и он вынужден переходить от активной защиты (нырков, уклонов, сохранения дистанции) к пассивной защите – блокам, которые акцентированным ударом пробиваются, а пропущенные удары боксер - воспринимает как должное, считая что их надо терпеть. В исследованиях Гузя С.М., Репина С.А., Стадника А.В., Шамсутдинова Д.В.

[66,77] и других ученых, не в полной мере рассмотрены вопросы, касающиеся здоровьесберегающего эффекта от занятий боксом. Эти авторы, указывая на положительное влияние занятий боксом на здоровье боксера, не указывают причин это влияние обуславливающих: они не выявляют здоровьесберегающие элементы в тренировочном процессе по боксу, не определяют педагогические условия, обеспечивающие здоровьесбережение боксера.

На основании анализа результатов научных исследований развития силовой выносливости и изучения фактического уровня сформированности основ здоровьесбережения у боксеров можно выявить **ряд противоречий между:**

- между формирующим потенциалом занятиями боксом в физическом развитии и укреплении здоровья боксеров и существующей программой тренировочного процесса, не учитывающей здоровьесберегающие аспекты;
- между требованиями педагогической практики в формировании основ здоровьесбережения у боксеров в процессе занятий боксом и знаниями о его обеспечении

Актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы позволили определить **тему исследования:** Занятия боксом как средство формирования основ здоровьесбережения подростков.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать разработанную программу оптимизации учебно-тренировочного процесса, направленного на здоровьесбережения боксеров подростков, средствами физического воспитания и опытно-экспериментальным путем проверить её результативность.

Объект исследования: тренировочный процесс боксеров подростков.

Предмет исследования: Разработанная программа формирования здоровьесбережения и развития силовой выносливости у подростков боксеров.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**: мы предполагаем, что использование разработанной программы здоровьесбережения и развития силовой выносливости положительно повлияет:

- формирование здоровьесберегающих аспектов у боксеров в процессе занятий боксом

- рост показателей силовой выносливости;

- повышение атакующих и защитных действий боксера;

- на зрелищность поединка;

- приближение условий тренировки к условиям соревнований.

В соответствии с объектом, предметом, целью и выдвинутой гипотезой в исследовании решались следующие задачи:

1. Выявить теоретические предпосылки формирования основ здоровьесбережения у подростков; сущность и содержание построения тренерского занятия направленного на здоровьесбережение у подростков в процессе занятий боксом»;

2. Разобрать программу повышения силовой выносливости у боксеров 16-18 лет на предсоревновательном этапе подготовки.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной программы развития силовой выносливости как фактор здоровьесбережения у 16-18 лет боксеров.

Методологической основой исследования являются:

- Аксиологический подход, задающий основополагающую идею формирования у человека ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, позволяющий рассматривать занятия боксом как эффективное средство формирования основ здоровьесбережения (К.А.Абульханова-Славская, Б.Г.Ананьев, Э.Фромм, Г.И.Чижаква и др. [4,11]);

- Системный подход, направленный на определение программы условий формирования основ здоровьесбережения у подростков в процессе занятий

боксом как целостной системы (В.В. Краевский, Л.И. Новикова, Н.Л.Селиванова и др[60,63,35].);

- Деятельностный подход как развитие мотивов к здоровому образу жизни и занятиям боксом, проявляющихся во внешних действиях подростков, превращение внешних действий во внутренние процессы в соответствии с осознанием индивидуальной ответственности за свое здоровье (П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов, А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др [22,57].)

Теоретическими основами исследования являются:

- научные исследования для понимания сущности «здоровьесбережение» Митяевой А.М., Хорошевой Т.А. [43];

- научные труды и исследования по организации тренировочного процесса по боксу К.В. Градополова, В.И. Филимонова[23].

Методы педагогического исследования — анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы по исследуемой проблеме; анализ программных и законодательных документов в области образования и физического воспитания; изучение и обобщение педагогического опыта; эмпирические — анкетирование, тестирование, беседа, наблюдение, опрос, диагностика уровня сформированности основ здоровьесбережения, педагогический эксперимент; статистические — математические и статистические методы исследования.

База исследования. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе — ООО Спортивный клуб «Спарта» города Красноярска. Всего на различных этапах исследования приняли участие более 26 респондентов из числа подростков боксеров, занимающихся в клубе. В опытнo-экспериментальной работе участвовали 13 подростков экспериментальной и 13 подростков контрольной групп.

Личное участие автора в исследовании состоит в выявлении теоретических предпосылок формирования основ здоровьесбережения у подростков в тренировочном процессе по боксу, в обосновании и реализации

разработанной программы, и экспериментальной проверке результативности разработанной программы направленной на формирования основ здоровьесбережения у подростков в тренировочном процессе по боксу, в организации опытно-экспериментальной работы в качестве тренера в рамках обозначенной проблемы, в подготовке основных публикаций, представленных в научном журнале и материалах научно-практической конференции. Статья «Особенности организации тренировочного процесса по боксу в подростковом возрасте» авторов Фролова Владимира Гавриловича и Сидорова Леонида Константиновича принята к публикации в номер «11» (37) 2019 года журнала «Научный журнал «Дискурс» (Режим доступа: <http://journal-discurs.ru>). Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77-68032 от 21 декабря 2016 г. ISSN 2542-1387 а также принял участие КГПУ им. В. П. Астафьева в 20 Международный научно-практический форум студентов и аспирантов и молодых ученых «Молодёжь и наука 21 века». Красноярск 2019 год.

Основные этапы исследования. Научно-квалификационная работа обобщает результаты исследования, которое проводилось с 2018 по 2019 годы.

На первом этапе (сентябрь 2018 г. – октябрь 2018г.) Выявить теоретические предпосылки формирования основ здоровьесбережения у подростков; сущность и содержание построения тренировочного занятия направленного на здоровьесбережение у подростков в процессе занятий боксом. Проводились наблюдения за учебно-тренировочными и соревновательными, боями.

Основная задача первого этапа заключалась в определении структуры тренировочных средств, отражающих целостный характер соревновательной деятельности квалифицированных боксёров. Для этого на протяжении трёх элементов предсоревновательного периода изучалась взаимосвязь показателей общей физической и специальной подготовленности боксёров.

На втором этапе (ноябрь 2018г. – январь 2019г.) осуществлялся констатирующий эксперимент по выявлению результативности выступления боксёров в зависимости от их манеры ведения боя, квалификации и эффективности атакующих и защитных действий. На этом этапе определялись различия между тренировкой и соревновательной деятельностью боксёра;

Устанавливалась взаимосвязь всех сторон подготовленности спортсмена;

Выявлялось соотношение временных параметров основных тактических способов тактических действий (ТД) с ЧСС и коэффициентом специальной подготовленности (К), на основе чего разрабатывались модельные варианты специальной нагрузки.

Основная задача второго этапа исследования заключалась в определении и обосновании степени влияния тренировочных средств и величины их нагрузки на разных этапах подготовки квалифицированных боксёров.

Выявлялось изменение показателей общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СП) при применении разработанных тренировочных заданий адекватных соревновательной деятельности, их влияние на уровень подготовленности боксёров. Контроль за уровнем подготовленности осуществлялся при помощи экспериментальных методик.

На третьем этапе (январь 2019. – март 2019.) осуществлялся педагогический эксперимент по развитию выносливости и применяемых специальных упражнений, и заданий; определялся объём интенсивности средств подготовки на предсоревновательном этапе в условиях учебно-тренировочных боёв.

Основная задача третьего этапа исследования в разработке и апробации модели структуры соотношения тренировочных средств ОФП и СП на предсоревновательном этапе подготовки квалифицированных боксёров.

Для решения поставленной задачи были созданы две экспериментальные группы (экспериментальная и контрольная) общей численностью 26 человек.

Эксперимент проводился на предсоревновательном этапе подготовки сборной команды г Красноярска к всероссийскому турниру в период с 15 января по 15 марта 2019 года.

Испытуемые были разделены на две группы по 13 человек в каждой.

Тренировочные занятия проводились ежедневно (кроме воскресенья) два раза в день. Всего за период эксперимента проведено 49 учебно-тренировочных занятий. Боксёры контрольной группы тренировались по плану, составленному тренерским советом сборной команды края.

Боксёры экспериментальной группы применяли специально разработанный вариант тренировки, который составлялся нами с учётом 1-го и 2-го этапов исследования. В ходе эксперимента осуществлялся педагогический контроль, включающий изменения показателей общей физической и специальной подготовленности квалифицированных боксёров.

На четвёртом этапе (апрель-май 2019.) происходило оформление работы, обобщение результатов исследования. Основная задача четвёртого этапа включала также разработку принципиальной модели цикла тренировки квалифицированных боксёров. Для регистрации сдвигов (исходных и конечных данных) по общей физической и специальной подготовленности проводились контрольные испытания.

Научная новизна:

- обоснованы педагогические условия развития силовой выносливости подростков занимающихся боксом, с учётом возрастных особенностей подростков, с целью создания образовательного пространства, включающего программу развития силовой выносливости с постепенным усложнением задач, средств, методов и условий, которые позволяют инициировать и координировать (интенсифицировать) успешность освоения технических элементов;

- разработана программа развития силовой выносливости у подростков занимающихся боксом, теоретически обоснована и подтверждённая

специалистами в области физической культуры и спорта интегрированную в (физической, технической, тактическую) подготовку спортсменов.

- проведена экспериментальная проверка разработанной программы и установлена эффективность управленческих действий тренера по её реализации, осуществлена апробация программно-методических, дидактических и контрольно-измерительных материалов по определению уровня развития силовой выносливости у подростков занимающийся боксом.

Теоретическая значимость исследования:

1. Разработанная программа, направленная на развития силовой выносливости, имеет не только практическое значение в области спортивной тренировки, но и теоретическое обоснование целенаправленной методики развития силовой выносливости имеет место в теоретическом программно-методическим обеспечением.

2. Доказана эффективность применения разработанной программы, направленной на развитие силовой-выносливости и обеспечивающего усвоение фонда двигательных умений и навыков у боксеров в подростковом возрасте за счёт выполнения разнообразных упражнений, которые определяются программно-методическим обеспечением спортивной подготовки по боксу.

Практическая значимость заключается в том, что разработанная программа в процессе учебно-тренировочных занятий с подростками, занимающихся боксом, с целью развития силовой выносливости, может использоваться специалистами, работающим в данной области, а также учителями физической культуры в школах.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Повышение эффективности тренировочного процесса для развития силовой-выносливости у подростков на занятиях по боксу достигается на основе выявленных и реализованных педагогических условий, включающих: Сбор анамнестических сведений о подростках на предмет

выявления особенностей силовой-выносливости, а также сведений о наличии катamnестических данных, последовательного усложнения основных движений и разнообразия упражнений, сопровождающихся мониторингом результативности количественных и качественных показателей.

2. Целенаправленное развитие силовой-выносливости у подростков на занятиях по боксу осуществляется посредством разработанной программы, реализуемой в условиях учебно-тренировочного занятия, и позволяет существенно повысить спортивные достижения, стабилизировать выполнение технических приемов и повысить качество их выполнения.

Структура. Работа состоит из введения, двух глав, 6 параграфов, заключения, библиографического списка(80 источников), 2 приложений, 88 страниц.

Глава I. Теоретическое обоснование развития выносливости в спортивной деятельности боксеров факторами здоровьесбережения

1.1. Формирование основ здоровьесбережения у подростков как психолого - педагогическая проблема.

Здоровье населения традиционно является важнейшей целью государства независимо от его политического устройства. Еще Платон в диалоге “Государство” – первой теории устройства идеального общества указывал, что только здоровые граждане имеют право на полноценную позицию в обществе. [32] Таким образом, уже в античности говорится о тесной взаимосвязи государственной политики в отношении здоровья своих граждан и перспективой развития самого государства. Здоровье населения является стратегическим ресурсом государства, как и развитый военно-промышленный комплекс, а также устойчивая экономическая система. Право каждого российского гражданина на охрану своего здоровья закреплено в Конституции Российской Федерации в статье 41, где говорится, что “Каждый имеет право на охрану здоровья. Создание здоровьесберегающей образовательной среды адаптивно-развивающего характера предполагает организацию физиолого-психологического, адекватного возрасту и индивидуальным особенностям обучающегося учебного процесса, отвечающего организационно педагогическим требованиям. [37]

Понятие “здоровье” на сегодняшний день имеет много определений. Одно из них, наиболее общее, изложено в Преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): “Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”. Разные ученые используют разные подходы при изучении феномена здоровья. Известный российский ученый

Г.С. Никифоров рассматривает понятие “здоровье” с позиции системного подхода. Он указывает на то, что при всей важности понятия здоровья дать ему исчерпывающее определение не просто. Количество попыток справиться с этой задачей увеличивается, но устраивающее всех определение не найдено. Ссылаясь на работу П.И. Калью, Г.С. Никитин [53,44] из 79 определений понятия здоровья человека выделяет наиболее типичные, сущностные его элементы:

- нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
- динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезней;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, самореализации и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Критерии и оценка здоровья

Еще в 1978 г. Н. М. Амосов писал, что научный подход к понятию «здоровье» должен быть количественным, а количество здоровья можно определить, как сумму резервов мощностей основных функциональных систем организма. Количественный подход к оценке здоровья предполагает, что данный человек в каждый период времени имеет определенную величину функциональных возможностей, позволяющую ему реализовать свою генетическую программу, т. е. величину здоровья (впрочем, как и уже имеющихся нарушений – болезни). Поэтому человек должен иметь четкую цель – увеличить количество здоровья и уменьшить количество болезни.

Итак, количественная оценка здоровья позволяет:

- человеку (и не только явно больному, но и считающемуся здоровым) стремиться к постоянному увеличению количества здоровья;

- провести сравнительную характеристику резервов основных функциональных систем своего организма;
- контролировать динамику изменения количества здоровья на любом этапе своей жизни;
- не ориентироваться на среднестатистическую «норму» здоровья, сравнивая себя с популяцией в целом, а лишь с самим собой по принципу: сегодня у него должно быть здоровья больше, чем вчера, а завтра должно быть больше, чем сегодня.

В настоящее время выделяют пять групп признаков, по которым должно оцениваться индивидуальное здоровье.

1. Уровень и гармоничность физического развития.
2. Резервные возможности основных функциональных систем и организма в целом.
3. Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма.
4. Наличие или отсутствие хронического, или врожденного заболевания или дефектов развития.
5. Уровень личностных характеристик, отражающих духовное и социальное благополучие и здоровье человека.

Таблица 1

Показатели индивидуального здоровья (Р. И.Айзман, 1996)

Показатели	Характеристика
Генетические	Генотип, отсутствие наследственных дефектов
Биохимические	Показатели биологических жидкостей и тканей
Метаболические	Уровень обмена веществ в покое и после нагрузок
Морфологические	Уровень физического развития, тип конституции (морфотип)

Функциональные	Функциональное состояние органов и систем: а) норма покоя; б) норма реакции; в) резервные возможности
Психологические	Эмоционально-волевая, мыслительная, интеллектуальная сферы: тип ВНД, тип темперамента, тип доминирующего инстинкта
Социально-духовные	Целевые установки, нравственные ценности, идеалы, уровень притязаний и потребностей, степень признания.
Клинические	Отсутствие признаков болезни

Негативные тенденции в состоянии российского общества, проявляющиеся в росте числа курящих, увеличении потребления спиртных напитков, роста числа лиц потребляющих наркотики, увеличении числа лиц, страдающих психическими расстройствами требует профилактических мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ), занятий физкультурой и спортом.

Эксперты ВОЗ в 1980 гг. в качестве основных факторов, влияющих на здоровье человека, выделили следующие:

- образ жизни (50 – 55 %);
- генетику, биологию человека (15 – 20%);
- среду обитания (20-25%);
- здравоохранение (10-15%).

Из данных экспертов ВОЗ видно, что наибольшее влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни. К тому же повлиять на свой образ

жизни человек может в гораздо большей степени, чем на другие факторы. Поэтому главное направление сохранения и укрепления здоровья человека - это ведение здорового образа жизни. Это для россиян особенно актуально, так как у нас 80% мужчин и 50% женщин ведут нездоровый образ жизни.

ЗОЖ, как и здоровье, имеет много определений.

ЗОЖ — это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия (Д. А. Изуткин, 1982);

ЗОЖ — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни (Ю. Л. Лисицын, Г. И. Царегородцев, 1986);

ЗОЖ — поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарногигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья (Р. Г. Оганов с 1994).

Одним из наиболее точных, по нашему мнению, это определение у Л.П. Игнатъевой:” Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение его социально-биологических функций”.

Структура ЗОЖ должна включать следующие компоненты:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическая регуляция;
- психосексуальная и половая культура;

- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- самообразование в области культуры здоровья

таблица

2 Факторы, влияющие на здоровье человека (данные академика РАН
Лисицина Ю.П.)

Сфера влияния факторов на здоровье	Группы факторов риска	Удельный вес, %
Образ жизни	Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, потребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, непрочность семьи, одиночество, низкий культурный и образовательный уровень, гиподинамия, высокий уровень урбанизации, стрессовые ситуации (дистрессы)	49 - 53
Генетика, биология человека	Предрасположенность к наследственным заболеваниям, предрасположенность к дегенеративным болезням	25 - 28
Внешняя среда	Загрязнение канцерогенами и другими вредными веществами воздуха, загрязнение канцерогенами и другими вредными веществами воды, загрязнение почвы, резкие смены атмосферных явлений, повышенные гелио-космические, радиационные, электро -магнитные и другие излучения, шум	17 - 20
Здравоохранение	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность медицинской помощи	8 - 10

1.2. Здоровьесберегающий потенциал занятий боксом в подростковом возрасте и его формирующие значение

Выносливость является одним из ведущих физических качеств в боксе. Это качество необходимо всем спортсменам. В одних видах спорта оно является основным фактором в стайерском беге, лыжных соревнованиях, велосипедных гонках, гребле, в других выносливость не менее важна, например, в футболе, баскетболе, водном поло, в-третьих-значение выносливости не так велико, например, в прыжках в воду и метаниях. Вместе с тем, как тут не вспомнить соревнования, длящиеся 5-6 часов и более у шестовиков и 12 часов фехтовании у современных пятиборцев. Надо признать, что выносливость нужна всем спортсменам и здесь не может быть исключений. К тому же выносливость необходима спортсменам не только в соревновании, но еще для выполнения большого объема тренировочной работы для того, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, быстрее восстанавливаться. Известно также, что высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

В целом выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после нее. Различают выносливость общую и специальную. Первая является общей частью физической подготовленности спортсмена, вторая – частью специальной подготовленности.

Общая выносливость – способность на длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять упражнения в зоне умеренных нагрузок.

Силовая выносливость – это способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия - это одно из наиболее значимых в профессионально-прикладной физической подготовке и спорте двигательных качеств. От уровня его развития во многом зависит успешность двигательной деятельности. [39,71]

Силовая выносливость является сложным, комплексным физическим качеством и определяется как уровнем развития вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организма, так и состоянием нервно-мышечного аппарата. Силовая выносливость у гимнастов, боксеров, пловцов, борцов и бегунов различная. Основным методом развития силовой выносливости – метод повторных тренировок.

Силовая выносливость - не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции (бег, ходьба на лыжах, плавание и другие циклические виды спорта) или определенного времени (футбол, теннис, водное поло, бокс и др.). Выносливость обеспечивается повышенными функциональными возможностями организма. Она обуславливается многими факторами, но, прежде всего- деятельностью коры головного мозга, определяющей и регулирующей состояние ЦНС и работоспособностью всех других органов системы, в том числе энергетической.

ЦНС, ее высшие нервные центры определяют работы мышц, слаженность функций всех органов и систем, выполнение движений и действий спортсмена. ЦНС в этом отношении обладает очень большими возможностями. В процессе тренировок на выносливость совершенствуется вся система нервных процессов, необходимых для выполнения требуемой работы, для улучшения координации функции органов систем, для экономизации их деятельности. Наряду с этим нервные клетки головного мозга повышают свою способность работать дальше, не снижая интенсивности; они сами как бы становятся выносливее.

Нет сомнения, что в соответствии с концепцией функция строит орган при выполнении упражнений, требующих разной выносливости, возникают отличия и в системе нервных процессов, и в их совершенствовании. Иными словами, ЦНС приспособливает свои функции к требованиям различной выносливости. При прочих равных условиях выносливость в наибольшей мере проявит спортсмен, имеющих лучшую подготовленность соответствующих органов и функций ЦНС.

В конечном счете, даже при самом высоком уровне всех факторов, определяющих выносливость, утомление возникает, прежде всего, в ЦНС (И.М Сеченов, И.П. Павлов).

Не случайно говорят, что борьба с утомлением – это, прежде всего борьба высших нервных центров за сохранение работоспособности самих нервных центров.

Из сказанного следует важнейшая роль волевых качеств спортсмена, ибо они, являясь результатом его сознательной деятельности, на прямую связана с функциями ЦНС. Потому волевые качества в значительной мере определяют результативность тренировки и успешность участия в соревновании, требующие большой, порой предельной выносливости.

Не будет ошибкой сказать, что наибольшие требования к воле спортсмена предъявляются в борьбе с утомлением. Только силой воли он может заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление, и продолжать выполнять упражнения, когда уже кажется, вовсе нет сил. В таких случаях воля, желание спортсмена форсируют соответствующие нервные процессы, заставляя нервные центра не только продолжать работу, но и усиливать ее (например, на финише). Как я уже говорил ранее, человек имеет большие потенциальные возможности, в том числе и в проявлении выносливости.

Компоненты выносливости и утомления весьма разнообразны. В частности, различают четыре основных типа утомления;

- 1) умственное (например, при игре в шахматы);
- 2) сенсорное (например, у спортсменов-стрелков при напряженной функции анализаторов);
- 3) эмоциональное (эмоции – неразлучные спутники спортивной деятельности);
- 4) физическое (в результате напряженной мышечной деятельности).

Применительно к выносливости в спорте надо говорить об утомлении комплексом, вызванным многими факторами, в том числе и указанными выше. Ведь силовая выносливость и в предстартовом ожидании, и в борьбе с отрицательными эмоциями, и в напряженном тактическом поединке, и в двухдневной борьбе десятиборцев и в пятидневной у современных пятиборцев, и в сохранении высокой работоспособности в многодневных турнирах, и во многих других случаях. Повторю, что преодоление своей, весьма специфичной выносливости, деятельности спортсмен и связанной к тому же с разнообразными условиями внешней среды. [61]

Методы развития выносливости.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствуют степени и характеру реакций, вызванных нагрузками. [57]

При воспитании выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:

- 1) абсолютная интенсивность упражнения (скорость передвижения и т.д.);
- 2) продолжительность упражнения;

- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер отдыха (активный, либо пассивный и формы активного отдыха);
- 5) число повторений упражнения.

В зависимости от сочетания этих факторов будут различными не столько величина, но и (главное) качественные особенности ответных реакций организма. Рассмотрим влияние названных факторов на примере упражнений циклического характера.

1. Абсолютная интенсивность упражнения непосредственно связана с особенностями энергетического обеспечения деятельности. При низкой скорости передвижения, когда расход энергии невелик и величина кислородного запроса меньше аэробных возможностей спортсмена, текущее потребление кислорода полностью покрывает потребности - работа проходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такие скорости получили название субкритических. В зоне субкритических скоростей кислородный запас примерно пропорционален скорости передвижения. Если спортсмен двигается примерно быстрее, то он достигнет критической скорости, где кислородный запас равен его аэробным возможностям. В этом случае работа выполняется в условиях максимальных величин потребления кислорода. Уровень критической скорости тем выше, чем больше дыхательные возможности спортсмена. Скорости выше критических получили название надкритических. Здесь кислородный запрос превышает аэробные возможности спортсмена, и работа проходит в условиях кислородного долга за счет анаэробных поставщиков энергии.

2. Продолжительность упражнения взаимосвязана со скоростью передвижения. Изменение продолжительности имеет двойное значение. Во-первых, от длительности работы зависит, за счет каких поставщиков энергии будет осуществляться деятельность. Если продолжительность работы не достигнет 3–5 мин, то дыхательные процессы не успевают усилиться в

достаточной мере и энергетическое обеспечение берут на себя анаэробные реакции. По мере сокращения длительности работы все больше уменьшается роль дыхательных процессов и возрастает значение сначала гликолитических, а затем и креатинфосфокиназных реакций, поэтому, для совершенствования гликолитических механизмов используют в основном, нагрузку от 20 сек до 2 мин, а для усиления фосфокреатинового механизма – от 3 до 8 с.

Во-вторых, длительность работы обуславливает при надкритических скоростях величину кислородного долга, а при субкритических – продолжительность напряженной деятельности систем, обеспечивающих доставку и утилизацию кислорода. Слаженная деятельность этих систем в течение долгого времени весьма затруднительна для организма.

3. Продолжительность интервалов отдыха при повторной работе, как уже отмечалось, играет большую роль в определении как величины, так и (в особенности) характера ответных реакций организма на нагрузку.

В упражнениях с субкритическими и критическими скоростями при больших интервалах отдыха, достаточных для относительной нормализации физических функций, каждая последующая попытка начинается примерно на таком же фоне, как и первая. Это значит, что сначала в строй вступит фосфокреативный механизм энергетического обмена, затем 1–2 мин спустя достигнет максимума гликолиз, и лишь к 3–4 мин развернутся дыхательные процессы. При небольшой продолжительности работы они могут не успеть прийти к необходимому уровню, и работа фактически будет осуществляться в анаэробных условиях.

Если же уменьшить интервалы отдыха, то дыхательные процессы за короткий срок снизятся не на много и последующая работа сразу же начнется при высокой активности систем доставки кислорода (кровообращения, внешнего дыхания и пр.).

Таким образом, при интервальном упражнении с субкритическими и критическими скоростями уменьшение интервалов отдыха делает нагрузку более аэробной. Наоборот, при надкритических скоростях передвижения и интервалах отдыха, недостаточных для ликвидации кислородного долга, последний суммируется от повторения к повторению. Поэтому в этих условиях сокращение интервалов отдыха, будут увеличивать долю анаэробных процессов - делать нагрузку более анаэробной.

4. Характер отдыха, в частности заполнение пауз дополнительными видами деятельности (например, включение бега «трусцой» между основными забегами), оказывает разное влияние на организм, в зависимости от вида основной работы и интенсивности дополнительной. При работе со скоростями, близкими к критическим, дополнительная работа низкой интенсивности дает возможность поддерживать дыхательные процессы на довольно высоком уровне и избегать благодаря этому резких переходов от покоя к работе и обратно. В этом заключается одна из характерных сторон метода переменного упражнения.

5. Число повторений определяет суммарную величину воздействия нагрузки на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В анаэробных условиях увеличение повторений рано или поздно приводит к истощению бескислородных механизмов. Тогда работа либо прекращается, либо ее интенсивность резко снижается.

Таково в схематичном виде влияние каждого из названных факторов. В действительности картина намного сложнее, так как меняется зачастую не один фактор, а все пять. Это позволяет обеспечивать самые разнообразные воздействия на организм.

Развитие выносливости на различных этапах подготовки.

Общая выносливость обеспечивает спортсмену возможность длительно выполнять работу, что обусловлено высокой функциональной способностью всех органов и систем организма. Именно это определяет роль отличной подготовленности в общей выносливости, как важнейшего условия для осуществления тренировочного процесса и как базы для последующего развития выносливости, но уже в более мощной работе.

Общая выносливость обеспечивает и большие аэробные возможности, обуславливающие длительное выполнение работы, в том числе и в смешанном режиме. Но эти возможности нужны и после работы, в том числе и в смешанном режиме. Но эти возможности нужны и после работы для быстрого восстановления, особенно после нагрузки анаэробного характера. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервал отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнить упражнения на высоком уровне интенсивности. Особенно необходимо это не только для повышения объема и интенсивности процесса, но и для успешного участия в состязаниях. Во многих видах спорта повторные попытки (прыжки и спринт в легкой атлетике, прыжки на лыжах, заезд в велосипедном спорте и др.), периодическое повышение интенсивности действий (футбол, ручной мяч др.), частая смена игроков (хоккей, баскетбол и др.) требуют очень быстрого восстановления. В противном случае спортсмен не может полноценно действовать в повторных попытках. [80]

Как показано выше, в программе ОФП общая выносливость приобретается посредством почти всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Но наилучшим средством приобретения общей выносливости – длительный бег умеренной

интенсивности (особенно кроссы), ходьба на лыжах, длительная гребля, езда на велосипеде, плавание. Во время такой работы в значительной степени укрепляются органы и системы, особенно сердечно-сосудистая и дыхательная, совершенствуются их функция. [80]

Выбирая средства для воспитания общей выносливости, следует помнить что она приобретается в процессе выполнения почти всех физических упражнений, включаемых в круглогодичную тренировку, в том числе в утреннюю зарядку, в разминку, в активный отдых. Разумеется, и специализированная тренировка в отдельных видах спорта улучшает общую выносливость.

Для воспитания общей выносливости нужна длительная работа в аэробном режиме. ЧСС – 130-140 уд/мин для менее подготовленных и 140-160 уд/мин для более подготовленных. В этом случае обеспечивается не только длительное выполнение работы, но выполнение без ее излишних нервно-психических напряжений, с высоким эмоциональным уровнем. При этом ведь не только повышается работоспособность сердечно-сосудистой системы, всех других функций, но, что очень важно, подготавливает опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы и связки, улучшается их эластичность и прочность прикрепления, обеспечивается профилактика возникновения разного рода болей, в том числе: в печени, селезенки, ахилловом сухожилии.

Новички и мало подготовленные спортсмены могут воспользоваться методикой развития общей выносливости, данной ранее в программе ОФП. Этого же следует придерживаться и спортсменам, специализирующимся в атлетических видах спорта.

В ациклических видах спорта наилучшее средство для приобретения общей выносливости – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС – 130-160 уд/мин). В первую очередь это бег (лучше кроссы) и ходьба на лыжах. При этом в работу

вовлекаются почти все мышцы тела, и поэтому энергичнее активизируются дыхательные возможности, процессы обмена и т.д. несмотря на большую эффективность этих упражнений, желательно заниматься и другими: ездой на велосипеде, плаванием, ходьбой в гору. Это не только разнообразит тренировку, что само по себе очень важно, но и делает ее воздействие более разносторонним.

В циклических видах спорта главным средством воспитания общей выносливости является продолжительное, с умеренной интенсивностью продвижение по дистанции, по возможности в равномерном темпе. Естественно, что этого можно достигнуть не только равномерностью темпа передвижения, но и гладкостью дистанции, неизменностью внешних условий. Если же выбирается дистанция с пересеченным рельефом, если на пути возникают непредвиденные трудности, то спортсмену желательно изменением темпа и интенсивности поддерживать уровень ЧСС приблизительно на избранном уровне.

Очень важно развиваемую выносливость связать с ведущими физическими качествами, проявляемыми в избранном виде спорта. Разумеется, это решается комплексом средств, применяемых для развития силы, гибкости, быстроты и волевых качеств. Но вот беда, спортсмен нередко опаздывает, и чаще всего – с развитием силы для своей выносливости, занимаясь этим в лучшем случае на третьем этапе, а в худшем – на четвертом, когда уже надо реализовать созданную подготовленность в соревнованиях. Первый этап – в годичном, большом цикле, осуществляется в течение всего переходного периода и в начале подготовительного. Общая продолжительность его – 1,5-2,5 месяца.

Второй этап – **образование специального фундамента для выносливости.**

Этот этап играет исключительно важную роль. Как уже говорилось, никакая интенсивная тренировка не принесет настоящего успеха, если нет

прочного специального фундамента. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с интенсивностью, умеренной и большой. Все, что было сказано раньше о роли специального фундамента приобретении специальной физической подготовленности, относится и ко второму этапу воспитания выносливости.

Устанавливая нагрузку, надо иметь в виду ежедневное длительное выполнение своего вида спорта и необходимость полного восстановления к последующему занятию. Залог успеха – в постепенном, от одного дня к другому, увеличению нагрузки. Но здесь следует исходить из самочувствия спортсмена, величины ЧСС и определения уровня восстановления к следующему дню. Оптимальный уровень интенсивности работы с целью построения специального фундамента обычно характеризуется равенством запроса и потреблением кислорода, истинным устойчивым состоянием. Скорость спортсмена, при которой сохраняется устойчивое состояние, называют критической, так как малейшее ее увеличение повышает кислородный запрос, который не может быть удовлетворен, поскольку потребление кислорода и так уже достигло максимального уровня. Это возможно при работе умеренной мощности, 'значительно укрепляющей весь организм, повышающей его аэробные возможности.

Таким образом, интенсивность работы установить не трудно. Что же касается объема, то его определяют восстановительные возможности организма спортсмена.

Не следует стремиться ко все большему увеличению продолжительности тренировочной работы. Дистанция никогда не должна быть такой, чтобы, заканчивая ее, спортсмен был в состоянии большой усталости. Состояние и работоспособность всех органов и систем должны постоянно улучшаться и укрепляться.

В подготовительном периоде одногодичного большого цикла 2-й этап занимает большое место: его продолжительность 2,5-3 месяца

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе.

Преимущественная направленность	Название Метода	Содержание Тренировки	Кол-во Занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность (ЧСС уд. мин.)	Объем (м)
Построение специального фундамента	«Равномерный»	Прохождения дистанции с равномерной скоростью.	Ежедневно	150-170	С 30 по 60 минут, увеличение до 60 минут
Поддержание уровня общей выносливости и построение спец. Фундамента	«Постепенного втягивания» Переменный	Прохождение постепенно увеличиваемой дистанции с постоянной скоростью, а затем постепенно уменьшаемой дистанцией с увеличиваемой скоростью.	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 60 до 90 минут
Построение специального фундамента		Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании и работы с очень малой	1-2	От 140 до 180	60 и более минут

		интенсивностью.			
Построение специального фундамента	«Фарт лек»	Непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности. Например: бег разминочный, затем комплекс упражнений; бег с разной интенсивностью; подъемы в гору, бег под уклон, ходьба и др.	2-3	От 130 до 170	30-60

На втором этапе решаются и параллельные задачи. Главные из них, улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы; поддержание и повышения максимальной скорости продвижения посредством спринтерской тренировки и специальных упражнений (это делается в начале основной части занятия); укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности путем нерегулярного участия в товарищеских состязаниях, особенно в нестандартный вид программы.

Если на первом этапе воспитания выносливости была проведена значительная работа для развития силы применительно к избранному виду спорта, то прежде чем переходить ко второму этапу, следует оценить достигнутый уровень выносливости, ее составляющих компонентов, а главное – внимательно отнестись к работоспособности спортсмена, к его психологической настроенности на продолжение тренировки. [68,69]

В случае полного благополучия и соответствия выполненного намеченному, надо второй этап тренировки, используя уже освоенные средства, поднять по всем параметрам, на более высокий уровень.

Третий этап-усиление специального фундамента.

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма спортсмена, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонентов его выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства, применяемые на третьем этапе: – упражнения в избранном виде спорта и специальные упражнения, выполняемые в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность на третьем этапе выше, чем на втором, а продолжительность, соответственно меньше.

На этом этапе возможно применение разных методов, указанных ранее. Здесь же подчеркивается роль трех видов тренировочной работы, наиболее часто используемых. Эти виды тренировочной работы обычно сочетаются в одном занятии. При этом количество тренировочной работы в затрудненных и осложненных условиях должно быть приблизительно равным количеству работы в облегченных условиях. Это необходимо, чтобы не внести «силовое искажения» в двигательный навык.

Три вида тренировочной работы, используемой для усиления специального фундамента.

Преимущественная направленность	Название Метода	Содержание Тренировки	Нагрузка	
			Интенсивность (ЧСС уд. мин.)	Объем (мин.)
Образование специального скоростного	«Переменный силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и	Большая	Средний

		интервалов активного отдыха.		
Укрепление силового; компонента в специальном фундаменте	«Повторный силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы.	Большая	Средний
Укрепления скорости в специальном фундаменте	«Повторный скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты.	Большая	Средний

Упражнения в своем виде спорта в обычных условиях выполняются с малой интенсивностью, если цель их активный отдых, и с более высокой для стабилизации навыка и совершенствования анаэробных возможностей. Интенсивность работы в затрудненных и облегченных условиях близка к будущей соревновательной. Для нее характерна ЧСС, достигающая 190 уд. мин и более.

Общая продолжительность всех трех видов тренировочной работы в одном повторении определяется наступлением утомления, значительно затрудняющего выполнение упражнения. Продолжать упражнение через силу не следует, так как это может привести к перенапряжению нервно-психической сферы спортсмена. Общий объем тренировочной работы в одном занятии равен примерно 1/3-1/2 объема на втором этапе,

В недельном цикле в первые три дня интенсивность тренировочной работы одинакова, а объем может несколько возрастать с каждым занятием; в четвертый день - продолжительная работа с

малой интенсивностью для поддержания общей выносливости и активного отдыха; остальные три дня - как в начале недели. Менее подготовленные спортсмены могут иметь отдых и в седьмой день.

В некоторых циклических видах спорта нет необходимости увеличивать силовой потенциал на первом и втором этапах развития выносливости. Но на третьем этапе это нужно делать. Следует прибавить не только в силе, но и во всех других компонентах специальной выносливости, чтобы несколько превысить их уровень относительно соревновательного. Такой запас функциональных возможностей создается выполнением избранного вида спорта, например, стайерского бега в более трудных условиях, чтобы ЧСС при этом достигала 190 уд/мин и более. Продолжительность непрерывной работы зависит от вида спорта, но в основном она должна превышать соревновательную хотя бы на 30-50%.

Необходим и повторный метод – трудная работа укорачивается и повторяется с интервалами отдыха.

Тренировочная работа для развития силовой выносливости.

Зона мощности	Вес отягощения	Внешнее сопротивление, превыш. Соревновательной (%)	Продолжительность работы в одном повторении	Интервал отдыха	Суммарный объем за одно занятие(мин)
Умеренная	5-8	5-10	15-20	3-5	30-60
Большая	5-10	10-15	5-10	5-10	20-40
Субмаксимальная	12-20	15-20	2-3	6-12	6-12
Максимальная	12-20	15-20	До отказа	3-5	

В таблице даны примеры тренировочной работы для развития силовой выносливости, выбираемой подготовленности спортсмена и выполняем 2-3

раза в неделю на протяжении третьего этапа, продолжительность которого 4-8 недель.

Четвертый этап-воспитание специальной выносливости.

Четвертый этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Естественно, что это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов специальной выносливости. Теперь главное средство - тренировка в избранном виде спорта в обычных условиях и в моделирующих соревновательную обстановку, но с увеличенной интенсивностью - близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее. Соответственно и продолжительность тренировочной работы бывает больше соревновательной, равной ей и меньше ее.

Задача работы, близкой к соревновательной - укрепить способность дольше, чем в соревновании, выполнять свой вид спорта, улучшить координацию и взаимосвязь в функциях органов и систем, создать уверенность в выполнении соревновательной деятельности. Продолжительность такой работы на 25-50% больше соревновательной, но она может выполняться и повторно в одном занятии или дне.

Задача работы, равной соревновательной - улучшить систему функциональных возможностей организма спортсмена, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах. Число повторений больше всего зависит от вида спорта и распределении стартов в дни и недели.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную - самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости в данном виде спорта и создать эффективную адаптацию. Надо многократно выполнять упражнение на сверхсоревновательного уровня. Естественны вопросы – насколько выше должна быть интенсивность в тренировочной работе и на сколько короче?

Уменьшение продолжительности работы в связи с повышением соревновательной интенсивности во многом определяется видом спорта, но обычно на 15-20% относительно соревновательного упражнения.

Но когда интенсивность выше, а работа короче, то для достижения ожидаемой адаптации она должна быть повторной. Здесь господствует повторный метод, в котором особо важную роль играет число повторений тренировочной работы в одном занятии и интервалы между ними.

Что же касается воспитания специальной выносливости спринте, и вообще в работе максимальной мощности, то для этого используется главным образом повторное выполнение упражнений «своего» вида спорта с предельной и близкой к ней интенсивностью. Специальная выносливость в борьбе, боксе, фехтовании также воспитывается посредством многократного повторения при интенсивности, близкой к соревновательной, равной ей, несколько превышающей ее.

На четвертом этапе развития выносливости используются разные методы из указанных ранее. Но наибольшую роль для циклических видов спорта играют переменный и повторный метод. Для всех остальных видов спорта - основной метод повторный. Но могут применяться и другие методы с учетом требований разных видов спорта, уровня подготовленности спортсменов и внешних условий. [56,58]

Роль силовой выносливости в спортивные подготовки боксеров.

Наиболее характерными внешними сторонами тренировочной работы являются её объем и интенсивность. С точки зрения кибернетики человек может рассматриваться как саморегулирующая, само оптимизирующая сложная система. Организм его обладает свойством приспосабливаться к нагрузкам, адаптироваться к различным режимам в ходе работы. Базисом, на котором строится вся система подготовки боксёра, служит выносливость. [63,73]

Выносливость – это фон, на котором могут проявить все боевые качества боксёра в поединке. Другими словами, способность многократно повторять движения с сохранением всех характеристик, присущих им, снижения её эффективности. Профессор К. В. Градополов указывает, что «выносливость – важнейшее качество боксёра, и при её отсутствии он теряет в турнире все свои способности» (Б. В. Савин, 1968). [76]

Выносливый боксёр продолжительное время сохраняет быстроту и точность своих действий и осуществляет свои тактические планы с большой уверенностью. каким бы боксёр не был искусным, но, если не обладает качеством выносливости, он будет проигрывать поединки противникам менее искусным, но более выносливым.

Слагаемые результаты выносливости

Под общей выносливостью спортсмены и тренеры понимают функциональное состояние организма с повышенной дееспособностью его органов и систем. Лучшим способом развития общей выносливости являются: кроссовый бег, катание на коньках, лыжах, плавание, а также спортивные игры (футбол, баскетбол, регби, ручной мяч и др.), проводимые по упрощённым правилам и с меньшим количеством участников. Большинство авторов утверждает, что работа по воспитанию общей выносливости должна проводиться на частоте пульса от 120 до 165 уд/мин. (А. Г. Ширяев, 1986; В. Романов, 1979; В. А. Вампилов, 1986; Г. Ф. Васильев, 1986; А. Г. Ширяев (соавтор), 1984); а специальной – свыше 180 уд/мин. (В. В. Вампилов, 1986; Ю. Б. Никифоров (соавтор), 1978 и др.). [67, 99]

Под специальной выносливостью боксёра следует понимать способность вести бой в высоком темпе и преодолевать возникающее утомление как в течении одной встречи, так и турнира в целом. Развитие её у боксёров должно занять доминирующее положение в предсоревновательный период. Без надлежащей специальной выносливости сегодня не может быть хорошего боксёра, уже не говоря об обладателях титулов и знаний. Зачастую

красивое, истинно боксёрское начало поединка превращается в отвратительное зрелище – силовой бокс. А причина тут одна – отсутствие должной специальной выносливости.

Заслуженный мастер спорта СССР И. А. Князев пишет, что формирование специальной выносливости следует считать основным направлением в подготовке боксёра, так как с её становлением открывается большая возможность проявления всех качеств боксёрского мастерства. (Б. В. Савин, 1968). [76]

В зале специальную выносливость боксёры развивают тем, что упражняются в много раундовом условном и вольном боях. И со снарядами. Фактически здесь применяется повторный метод тренировки, т. К. боксёр всё время повторяет упражнения по раундам в боях. В то же время все действия боксёра в соревновательном бою в течении в течении всего поединка носят ярко выраженный переменный характер: меняются темп, скорость, амплитуда и структура движений. Поэтому занятия на развитие специальной выносливости, в зале эффективнее проводить повторно – переменным методом: многократно повторять раунды (укороченные до 1,5 мин. с повышенной интенсивностью и переменным характером). Применяя боксёрские снаряды для развития выносливости, следует отдавать предпочтение лёгким снарядам: малой пневматической груше, насыпной груше и облегчённому мешку.

Количество ударов в бою считается одним из важных показателей, определяющих спортивный результат боксёра. Косвенной характеристикой проявления специальной выносливости может служить количество боевых действий, исполненных в бою (в среднем боксёр проводит 15 серий за бой) (Б. С. Гитман, 1974). [81, 82]

Для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности боксёра выполнить интересную работу максимальной мощности, в основном являются специальные и

подготовительные упражнения (спарринги, условные и вольные бои, упражнения с партнёром в парах без перчаток, с набивными мячами, скоростные передвижения и др.). в практике работы по развитию специальной выносливости применяют метод удлинённых раундов (увеличивается продолжительность раунда и сокращается время отдыха).

Одним из эффективных средств становления специальной выносливости является отработка многоударных серий боксёра с тренером на «лапах». При отработке её в коллективе боксёров эффективным приёмом является оглашение вслух количество ударов, наносимых каждым боксёром за один раунд, что стимулирует стремление остальных боксёров выбить ещё больше ударов, чем товарищ по команде. 3-10 минут из общего времени, отведено для одного боксёра при работе на «лапах», уделяется нанесению максимального количества ударов, наносимых в трёхсерийных двухударных комбинациях (два прямых, два боковых и два удара снизу). Используются такие и другие ударные серии. Например, такие как, четыре прямых, четыре боковых и четыре снизу и т.д. (количество нанесённых ударов колеблется в пределах от 500 до 1000). Такая работа на «лапах» решает и другую немаловажную задачу боксёра в предстоящем соревновательном бою – усвоение комбинации ударов в темпе. [21,34]

Первым обязательным условием работы над специальной выносливостью является технически правильное выполнение разучиваемого спортивного движения, вторым обязательным условием является систематическое повышение нагрузки. Специальную выносливость в течении короткого срока развить нельзя. Мерилом и показателем специальной выносливости являются спарринги и соревновательные бои, где выносливость формируется и проявляется. [49,50]

Основу специальной выносливости составляет скоростная скоростно-силовая и силовая выносливость, которая достигается максимально быстрой интервальной работой на мешках в боевых перчатках

и с нанесением сильных акцентированных ударов. Скоростная и скоростно-силовая выносливость развивается при интенсивной тренировочной нагрузке, выполняемой на ЧСС свыше 180 уд/мин., а силовая - на уровне 130 уд/мин). [62]

Скоростная выносливость – способность спортсмена наиболее эффективно выполнять боевые действия без изменения координационной структур движений и в условиях, требующих максимального проявления быстроты (скоростных возможностей) в каждом из трёх раундов соревновательного боя. Исходя из этого, для развития скоростной выносливости у боксёров целесообразно широко применять интервальный метод, что преимущественно определяет работу боксёров на снарядах.

К интервальному методу можно прибегать не только в работе на снарядах, но и с партнёром. Например, для совершенствования силовых качеств в ближайшем бою или на средней дистанции. Однако при этом необходимо обговорить профилактические меры: запретить сильные удары, разрешить боксировать лишь в защитных массах, ограничить действия спортсменов выполнением строго определённого круга приёмов, чтобы от них было легче защищаться партнёру.

Скоростно-силовая выносливость является определённым фактором физической подготовленности боксёра, а скоростно- силовой удар в боксе представляет основу боевых действий высококлассного боксёра. К числу скоростно-силовых качеств боксёра относятся быстрота и сила. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств во многом определяется спортивного мастерства боксёров, условия соревновательного поединка также требует максимального проявления скоростно-силовых способностей каждого партнёра в ринге. [49]

Скоростно-силовая выносливость развивается с помощью средств специальной физической подготовки (условных и вольных боёв, спаррингов, упражнений со снарядами). Эффективным средством совершенствования

скоростно-силовых качеств выносливости у боксёров является ударный метод развития взрывной силы. Силовая выносливость – это, в сущности, способность организма сопротивляться утомлению при длительной демонстрации оптимальных силовых характеристик движения. Его развивают, прежде всего, в вольных боях, на мешке, ударами по набивной груше и настенной подушке в различных упражнениях с медицин боллом, борьбе в стойке, упражнениях на сопротивление в парах, с отягощениями и со штангой, работе на «лапах» и на настенных блоках.

Главным условием в формировании силовой выносливости выступает максимум объёма нагрузок при более возросшем сопротивлении, чем в условиях соревнований. Развивать силовую выносливость следует только после овладения боксёров техники бокса. Занятия по развитию силовой выносливости следует проводить только после тренировок по развитию скорости и ловкости. Необходимо соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузок, проводить занятия только в период непосредственной подготовки к соревнованиям. [47,52]

Эффективными средствами в совершенствовании силовой выносливости боксёра считается развитие стартовой силы. Наиболее целесообразны здесь упражнения, направленные на быстрое начало движения (толкание набивных мячей, работа на боксёрских снарядах). Они характеризуются высокой работоспособностью и хорошо развитой устойчивостью к локальному утомлению. При развитии силовой выносливости у боксёров можно использовать укороченные 1,5-2 минутные раунды, в течении которых удары по тяжёлым снарядам выполняются с интенсивностью и мощностью, близкой к максимальной. При использовании в тренировке трёхминутных раундах с целью совершенствования силовой выносливости удары следует выполнять с переменной интенсивностью и мощностью. Целесообразно при этом постепенно сокращать интервалы отдыха между раундами от 1 минуты до 20 секунд. Продолжительность пауз

отдыха, заполняемых бегом «трусцой» и упражнениями ЧСС была не менее 130 уд/мин.

Недостатком интервальной тренировки являются монотонность и отсутствие разнообразия в работе. Интенсивность бега должна обеспечить увеличение ЧСС до 180-190 уд/мин., а в паузах отдыха пульс должен быть не ниже 130-140 уд/мин. (В. И. Филимонов (соавтор.), 1989). [1,3,29]

С помощью различных средств и методов тренировки человек может добиться направленного развития приспособительных процессов, характеризующих его высокую работоспособность. Она является результатом хорошего показателя как общей, так и специальной тренировки, т.е. наилучшего оптимального состояния организма спортсмена. В тоже время показатели общей тренированности не могут гарантировать высокий уровень работоспособности в данном виде спорта.

При всякой физической работе рано или поздно наступает утомление, препятствующее дальнейшему совершенствованию работы оно возникает и в мышцах, и в нервной системе. Утомляемость боксёра иногда происходит и от многократного участия в соревнованиях, когда отсутствует достаточное время для восстановления организма.

Обычно различают общее и локальное утомление. Утомление приводит к переутомлению или перенапряжению. В этом случае нарушается координация движений, а также ухудшаются реакция и внимание, что не редко ведёт к тяжёлым травмам. Быстрота наступления утомления зависит от мощности (интенсивности) работы. Максимально частые скоростно-силовые движения вызывают быстрое развитие процессов утомления, которые проявляются в изменениях временных и динамических параметров (максимальная частота движений при нанесении ударов более высокая у квалифицированных боксёров).

Интенсивность нагрузки является важным фактором управления тренировочным процессом. Повышение интенсивности всего на 2 процента

приводит к переутомлению спортсменов. При планировании тренировки (особенно на предсоревновательном этапе) надо особенно внимательно регулировать интенсивность нагрузки. [2,64]

Ещё в XVIII веке, как утверждают специалисты, было замечено, что бокс – упражнение главным образом скоростное, а не силовое. Боевые действия боксёра на ринге продиктованы поведением противника и складываются из передвижений, защит и ударов. Тенденция к плотности боевых действий требует от боксёров применения сложно-координированных навыков при остром дефиците времени и высокой психоэмоциональной напряжённости. Боксёр, приученный к активному выполнению заданий в процессе учебно-тренировочной работы, обычно проявляет столь необходимую для достижения победы активность и на ринге с противником.

Обладание инициативной предопределяет успех той или иной операции и исход самого боя. Большая активность в бою связана с определённым уровнем развития специальных физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов. Совершенствуя эти специальные физические качества в условиях, моделирующих состязание, создаются предпосылки для увеличения плотности ударов в бою. Повышение плотности ударов можно достичь лишь при соответствующем уровне специальной выносливости и технико-тактического мастерства.

Первой и основной установкой боксёров сборной команды Бурятской ССР во время работы в парах и на снарядах является отказ от одиночных удар, будь они сильнее или слабые. Кроме того, в период непосредственной работы тренера с боксёров по наращиванию количества ударов, наносимых боксёром в бою, обращается внимание на расширение технического арсенала ударных серий. Любая ударная активность боксёра появляется через нанесение в бою «двоек» (два удара) и более ударов. Например, передней

рукой – лёгкий удар, дальней – жёсткий, и по желанию дальнейшее развитие серии; или дальней – жёсткий и передней – лёгкий. [32,36]

Такая постановка отработки ударов в тренировочном занятии позволяет решить следующие немаловажные задачи: увеличит количество активных действий боксёра в бою; чётче выделить акцентированные удары в серийной работе боксёра; улучшить корректировку энергозатрат организмом боксёра в бою и сохранить достаточную работоспособность для нанесения акцентированных многоударных концовок раундов боя, что в судейской практике отмечается как положительный фактор критерия оценки действия одного из боксёров.

Второй установкой боксёрам по работе в этом направлении является нанесение большого количества лёгких ударов противнику в конце каждого раунда и боя (6-й, 8-й, 10-й и более разноударных серий). Боксёр со своей дистанции «пятнает» противника, держит его в напряжении, под страхом нанесения сокрушительного акцентированного удара. Третьей установкой является доведение до автоматизма нанесение многократно повторяющейся «двойки». Например, голова – туловище или туловище – голова и т.д.

Рабочий настрой организма

Организм реагирует на физическую нагрузку целым рядом психологических, физиологических, биохимических и морфологических изменений. Они связаны с переменами как в двигательной, так и в вегетативной сферах и отражают уровень физической работоспособности, возможность человека выполнять физическую работу, близкую к понятию «выносливость».

Для оценки физической работоспособности спортсменов в последние годы широко применяется тест РС 170 (РС 170 – от английского термина, т.е. физическая работоспособность при пульсе 170 уд/мин.). частота сердечных сокращений 170-200 уд/мин. – зона оптимального функционирования кардиореспираторной системы при нагрузке,

определяющей их максимальные аэробные возможности и являющейся интегральным показателем тренированности [72,76]

Работоспособность подразделяется на общую и специальную. Общая работоспособность – состояние систем организма, их готовность максимум применить своих возможностей. Специальная – способность выполнять работу, характерную для специфической деятельности боксёров.

Наилучшую работоспособность боксёра в бою определяют тренированность, как общая, так и специальная. В боксе происходит постоянное сочетание трёх видов работы мышц: сила – скорость, расслабление. Большое внимание надо уделять формированию умения мгновенно расслабляться и «взрываться» необходимыми мышцами.

Боксёру следует развивать способность правильно и своевременно применять, как сильные акцентированные удары, так и лёгкие. В основе так называемого «чувства удара» лежит лежат мышечно-двигательные восприятия. Именно это чувство позволяет боксёру дозировать силу удара в зависимости от ситуации на ринге. [8]

Необходимо научит боксёра наносить лёгкие удары, как в атаке, так и в паузы отдыха; как во время финта для раскрытия защиты противника, так и готовя атакующий выпад;

сильные атакующие, контратакующие (встречные и ответные удары) быстрые удары в атаке и контратаке;

медленные удары – для вызова противника на атаку и как останавливающие удары;

жёсткие удары – для подавления воли противника и нанесения ему наибольшего физического урона;

резкие удары – для быстрого начала атаки, как одиночные неожиданные, так и встречные удары.

Применяются следующие специальные методические приёмы, способствующие повышению физической работоспособности у боксёров в

процессе тренировки: сокращение времени интервалов отдыха; деление раунда на интервалы интенсивной работы и активного отдыха, упражнения для условного боя с двумя противниками одновременно; частая система противника в раунде и в ходе тренировки; моделирование соревновательных поединков в условиях тренировки.

Развитие выносливости спортсмена связано с воспитанием его аэробных анаэробных возможностей. Известно, что количество кислорода в воздухе неизменно, оно меняется лишь с изменением высоты над уровнем моря, но объём сердца изменить можно.

Проявление выносливости в основном зависит от работы сердца, печени и мышц. Сердце доставляет кислород (окисление продуктов питания), в печени имеется запас гликогена (при распаде выделяется энергия), а в мышцах выделяется энергия за счёт распада фосфатистых соединений (креатинфосфатный механизм). Ведь напряжённая мышечная работа требует значительных энергозатрат, организма боксёра. При напряжённой мышечной работе вступают в работу различные энергетические механизмы организма (креатинфосфатный, гликолитический, дыхательный). Непосредственным источником энергии при мышечной работе является расщепление АТФ (адезинтрифосфатной кислоты). Расходуемые запасы АТФ должны быть немедленно пополнены, иначе мышцы теряют способность сокращаться.

Восстановление АТФ осуществляется с помощью химических реакций, в частности, дыхательных (аэробных), когда организм способен длительное время производить физическую работу при достаточном количестве кислорода, поступающего во внутреннюю среду. Основным показателем аэробной выносливости является МПК (максимальное потребление кислорода). [26,31]

Бой боксёра протекает как в аэробных, так и в анаэробных условиях, причём аэробный режим работы занимает значительное место. (Активные

боевые действия боксёра протекают в условиях кислородного долга). Чем выше способность организма энергетически обеспечить мышечную деятельность путём окислительных процессов, тем значительнее выносливость. Уровень выносливости боксёра находится в прямой зависимости от его аэробных и анаэробных возможностей.

При развитии аэробных возможностей решаются три задачи:

- увеличение максимального уровня потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;
- доведение быстроты развёртывания дыхательных процессов до максимальной величины.

Наиболее эффективным средством развития аэробной производительности является беговая подготовка и, в первую очередь, кроссы и гладкий бег с частотой пульса примерно 180 ударов в минуту. (Бег на частоте пульса ниже 130 ударов в минуту не приводит к существенному увеличению аэробных возможностей).

Развитие аэробных возможностей строится на базе дыхательных (аэробных) возможностей. Исследования показывают, что физиологические сдвиги в организме человека, занимающегося физическими упражнениями, начинают наблюдаться лишь при ЧСС, превышающей 120 ударов в минуту.

Отмечается, что умеренная нагрузка боксёров относится к пульсу 160-170 ударов в минуту, а интенсивная – 170-180 ударов в минуту. Критическая частота пульса тренировочных спортсменов в нагрузках доходит до 210-220 ударов в минуту. (Г. О. Джероян, 1970). [33]

Например, такова интенсивность основных физических упражнений, применяемых в боксе, выраженных через ЧСС:

«бой с тенью» - 155-161 уд/мин.; бой, темп спокойный – 135-145, средний – 146-155, высокий – 186-190; скакалка, темп спокойный – 135-145, с ускорениями – 156-166; футбол – 156-175, баскетбол – 156-185; «бой с тенью» (с ускорениями) – 156-165; работа на снарядах – 166-175, 9

ускорениями – 176-185; работа с партнёром – 176-185; вольный бой – 195-210, спарринг – 195-210 уд/мин. (Ю. Б. Никифоров (соавт.), 1978). [66, 67, 68]

Хороший эффект в совершенствовании выносливости у боксёров дают упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности. Примерами таких упражнений являются спортивные и подвижные игры, выполняемые с переменной интенсивностью. Частота сердечных сокращений при выполнении этих упражнений может достигать 190 уд/мин. Как показали исследования, упражнения аэробно-анаэробной направленности наилучшим образом способствуют улучшению сердечной деятельности атлета. Последнее в свою очередь, приводит к увеличению максимального потребления кислорода, являющегося основным показателем общей выносливости спортсмена [15].

1.3 Теоретическое обоснование педагогических условий формирования основ здоровьесбережения у подростков в процессе занятий боксом.

Планирование – интегрированная функция управления, от которой зависит не только содержание подготовки, но и вся система управления этим процессом. Основной единицей планирования в спорте является годичный план.

Поскольку планирование – есть действие (или система операций), оно должно отличаться эффективностью для наилучшего достижения цели. Когда говорят об эффективности функции, то имеют в виду, прежде всего достижение наибольшего результата при наименьших затратах (Миклин, 2972).

По существу, такими большими этапами являются четыре типовых мезоцикла, предложенные для планирования подготовки в единоборствах В. С. Келлером (1977): I – специальная функциональная подготовка; II – техническое совершенствование и специализация двигательных качеств; III – подготовка к соревнованиям и участие в них; IV – психическая разрядка.

В силу специфики календаря соревнований мезоциклы подготовки к соревнованиям и участие в них делятся на 2-3 полуцикла, внутри которых как бы в сжатом виде повторяются большие этапы. Так, в боксе приняты два полуцикла: зимне-весенний, летне-осенний. Первый включает в себя общую, специальную и предсоревновательную подготовку и соревнования; второй – восстановление, специальную подготовку, предсоревновательную и соревнования (на практике такое распределение больших этапов во втором полуцикле выдерживается не всегда). [19, 20]

В боксе первый полуцикл (декабрь-май) включает периоды: базовый, специальной подготовки, основных и подводящих соревнований; второй (июль-ноябрь) – базовый, специальной подготовки, основных соревнований, повторяемых дважды.

Главная привязка при планировании – это основное ведущее соревнование года (их может быть 2-3), но чаще всего практически не оно определяет календарные сроки и направленность сборов, а текущие турниры, согласно международному плану. Думается, что это неправильно, так как явно нарушаются необходимая цикличность и последовательность процесса подготовки. Да, встречи нужны, но, по возможности, надо выбирать те из них, которые по значимости и срокам логически вписываются в оптимальную схему подготовки к главному старту.

Развитие современного бокса характеризуется значительным ростом объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличением числа занятий и соревнований. [19, 30]

Дальнейший рост мастерства и тренированности боксёров будет во многом зависеть от повышения качества учебно-тренировочного процесса, от совершенствования построения и планирования тренировки.

Годичный цикл тренировки боксёров начинается после отдыха (переходный период), который продолжается не менее 1 месяца. Затем следует подготовительный период, занимающий не менее 2 месяцев. Он

состоит из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов. После окончания этого периода боксёр достигает «первичной» спортивной формы и участвует в первом соревновании после отдыха. Так начинается соревновательный период, который длится около 9 месяцев.

Таким образом, одна из основных особенностей подготовки боксёра к соревнованиям заключается в стремлении спортсмена достичь необходимого уровня специальной тренированности, моральной и волевой подготовки. Деление в боксе соревнований на главные и второстепенные для спортсмена является весьма условным из-за специфичности условий борьбы (непосредственного физического воздействия соперника) и в связи с возможными последствиями в случае выступления недостаточно подготовленного спортсмена. [30]

Практический опыт спортивных знаний и научные изыскания в области спорта убедительно свидетельствуют о том, что нельзя ограничивать тренировку только выполнением упражнений, соответствующих избранной специализации. Непременным условием развития специальных качеств боксёра является совершенствование его общей физической подготовленности, служащей основой спортивной специализации. [13, 19, 24]

Боксёр, не обладающий достаточной быстротой, совершенной координацией движений, высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств, не может достичь выдающихся спортивных успехов. Кроме того, всестороннее физическое развитие не только помогает ему в достижении высоких спортивных результатов, но и способствует сохранению здоровья, повышению работоспособности.

Высокий уровень спортивных результатов способен показать только боксёр, который строит свою круглогодичную тренировку на основе принципа нарастания нагрузок и тщательно продумывает последний этап подготовки к основным турнирным соревнованиям года (Савин, 1984) [76].

При непосредственной подготовке к конкретным соревнованиям, исходя из предложений об основных фазах развития спортивной формы, исследователи выделяют два этапа.

На первом из них основная задача состоит в повышении физической подготовленности боксёров, становление их технико-тактического мастерства, создании базы для развития спортивной формы. Длительность первого этапа – этапа общей физической подготовки – составляет от двух (Градополов, 1961, 1963) до четырёх-пяти недель (Лаптев, 1968). [23, 24]

На втором этапе – непосредственной подготовки к соревнованиям (специально-подготовленном этапе) – ставится задача дальнейшего совершенствования физической подготовленности, но основное внимание уделяется развитию специальных физических качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, оптимальному развитию состояния спортивной формы [34, 38, 43]

Развитие современного бокса характеризуется значительным ростом объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличением числа тренировочных занятий и соревнований. [17, 26]

Как указывают Ю. Б. Никифоров, И. К. Викторов, в подготовительном периоде в основном создаются предпосылки для успешного выступления в ближайших соревнованиях. Его кратковременность не даёт возможности освоить те объёмы общей и специальной подготовки, которые необходимы для достижения спортивной формы. [65, 66]

Таким образом, качество специализированной общей физической подготовленности боксёра улучшается не столько за счёт эффективного использования времени и средств подготовленного периода, сколько за счёт увеличения суммарной двигательной деятельности, выполняемой спортсменами на протяжении календарного года. [26, 30]

В практике бокса чаще всего микроцикл тренировки равен неделе, а именно: первый, второй, третий, пятый и шестой дни недели посвящаются тренировкам; четвертый день – банный, седьмой – выходной (Градополов, 1961; Джероян, 1971; Романенко, 1960). [34, 74, 75]

В специальной литературе по боксу вопрос динамики нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки наиболее плотно раскрыт Г. О. Джнерояном и Н. А. Худадовым (1971). Авторы полагают, что в первую неделю и общеподготовительного, и специально-подготовительного этапов с помощью разнообразных тренировочных средств происходит втягивание организма боксёра в работу в соответствии с задачами этапа. Вторая неделя является «ударной» - тренировочные нагрузки достигают своего максимума. На третьей неделе нагрузки значительно снижаются в целях выявления кумулятивного эффекта применяемых тренировочных средств. [34]

Основными средствами спортивной тренировки в этот период, по их мнению, являются три группы физических упражнений:

- специальные парные упражнения в перчатках, спарринги, условные бои, совершенствование техники и тактики;
- специально-подготовленные упражнения на боксёрских снарядах (мешках, грушах, лапах, медицинболах и др.);
- общеподготовленные упражнения лёгкой и тяжёлой атлетики, гимнастические упражнения с отягощениями и без них, спортивные игры, лыжи, плавание и др.

Практика подготовки высококвалифицированных боксёров свидетельствует, что оптимальное время подготовки к крупнейшим международным турнирным соревнованиям (чемпионат Европы, мира, Олимпийским играм), которые проводятся после ответственных соревнований, являющихся, по существу, «отборочными», составляет около 2-х месяцев после предыдущего выступления и последующего активного (недельного или десятидневного) отдыха. [27]

Такая подготовка состоит из двух этапов:

общеподготовительного, в целом повторяющего по содержанию специально-подготовленный этап подготовительного периода тренировки, но с большим акцентом на применение средств общей и специальной физической подготовки; общеподготовительный этап особенно эффективен, когда проводится в условиях среднегорья;

специально-подготовительного этапа, описанного выше. Особое значение для повышения уровня готовности боксёра в процессе тренировки (особенно предсоревновательной) имеют психолого-педагогические воздействия, повышающие психическую надёжность спортсмена. Совершенствовать психические качества, необходимые для эффективного и устойчивого выступления на ринге – значит формировать спортивную направленность личности (мотивация, интерес к спортивному совершенствованию и т.п.), стремление к самовоспитанию, самоконтролю, выработку волевых качеств, эмоциональной устойчивости, причём с учётом индивидуально-типологических особенностей спортсменов.

Важной задачей предсоревновательных тренировок являются создание и укрепление у боксёра уверенности в своих силах. Для этого рекомендуется:

а) показать боксёру, что у него есть положительные сдвиги в технике, тактики и физической подготовленности, и он подходит к состязаниям в хорошей спортивной форме;

б) убедить боксёра в том, что если он захочет и сумеет хорошо подготовиться, то сможет победить любого из участников состязаний, так как у всех, даже самых сильных, противников всегда есть слабые места, которые надо умело использовать для достижения победы над ними;

в) доказать, что предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор противников дадут отличный эффект, и боксёр будет в хорошей спортивной форме;

г) провести чёткий анализ манер ведения боя будущих противников; оценить в целом предстоящий турнир; дать указания, как соблюдать режим в предсоревновательный период, как стабилизировать вес, как распределять силы в бою и какой тактической линии придерживаться и т. д. При этом всё время укреплять уверенность боксёров в том, что его боевые качества и технические данные позволяют успешно провести бои;

д) не «раздувать» и утрировать достоинства соперника в предстоящих соревнованиях;

е) всячески поощрять и хвалить боксёра за успешные действия в условных, вольных боях и спаррингах, намеренно завышая оценку его подготовленности и мастерства;

ж) создать у боксёра веру в хорошее отношение к нему коллектива, заставить почувствовать, что за него всегда болеют все товарищи и тренеры (Дегтярёв, 1985). Эмоциональный фон, то есть оптимальное эмоциональное состояние боксёра, в процессе подготовки к соревнованиям устраняет отрицательные эмоциональные факторы и создаёт такие условия в быту и на тренировочных занятиях, которые способствовали бы возникновению у спортсменов положительных эмоций.

Надо помнить, что возникновению у боксёров эмоциональных состояний в условиях сбора и тренировочных занятий способствуют нижеприведённые факторы.

В условиях сбора: неблагоприятные внешние условия (природа, климат, высота, временной пояс и др.); условия быта (неудовлетворительные питание, обслуживание, культурные развлечения, размещение, распорядок жизни и т. п.); плохие взаимоотношения (с тренером, товарищами по команде, обслуживающим персоналом и т. п.); плохое планирование подготовки, неудовлетворительная информация (данные о высоком уровне подготовленности соперников, о неблагоприятных условиях проведения соревнований, отсутствие информации о включении боксёра в основной

состав и др.); отрицательная оценка подготовленности спортсмена тренерами, врачом, товарищами; плохая подготовленность и неудовлетворительное физическое самочувствие, побочные обстоятельства (неприятности на работе, в семье и т. п.).

В условиях тренировочного значения: неблагоприятные условия тренировки (удалённость зала от местожительства, плохое оборудование и неудовлетворительные гигиенические условия), плохое управление тренировочным процессом (неправильное распределение средств подготовки, объёма и интенсивности нагрузок, малоэффективные комплексы упражнений, неудачные методические приёмы, небрежное отношение тренера к своим обязанностям и др.), угроза травм, плохая технико-тактическая подготовленность, боязнь противника.

Ликвидация воздействия всех этих факторов – одна из первоочередных задач тренера, занимающегося психической подготовкой боксёров (Стрельников, 1997). [82]

На сборах целесообразно вводить такой режим, при котором строго бы соблюдались трудовая дисциплина и правила внутреннего распорядка, но в то же время боксёры могли бы развлекаться и отдыхать, например, смотреть научно-популярные фильмы (в частности, спортивные, фильмы по физиологии, психологии, гигиене, медицине, географии и этнографии, и т. д.), кинокомедии, слушать любимую музыку, проводить викторины, дискуссии на литературные, спортивные и другие темы, выезжать с беседами, показательными выступлениями в клубы, на заводы, играть в массовые спортивные игры, ездить за город, праздновать юбилеи, торжественные даты, дни рождения и т. п. (Дегтярёв, Гаськов, 1984). [19, 27]

Выводы по 1 главе

Целью обучения в боксе является формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности. Обучение и тренировка по боксу осуществляется в соответствии с программами, задача в этом отношении: рационально и правильно построить процесс обучения, занимающиеся должны понимать стоящей перед ними задачей, знать какими средствами и методами можно решить поставленную перед ними задачу. При решении педагогических задач в обучении большое значение имеет взаимодействие преподавателя и занимающегося. Во всех случаях обучения, воспитания и повышения уровня функциональных возможностей всегда должен присутствовать оздоровительный аспект во время тренировочного занятия.

Глава II Экспериментальное обоснование и результаты исследование развития силовой выносливости в боксе

2.1 Содержание опытно-экспериментальной работы по формированию основ здоровьесбережения у подростков в процессе занятий боксом.

В тренировочных условиях не в полной мере используются возможности в подготовке спортсмена - боксера, недостаточно моделируется соревновательная деятельность, что содержит определенные резервные возможности в подготовке боксеров.

Продолжительность по времени атакующих и других двигательных действий у боксеров может быть разной на фоне одинакового количества ударов и проведенных комбинации. Этим можно объяснить сравнительно равные показатели МСМК и МС в количестве выполненных комбинаций использованных попыток в соревновательных боях, но в то же время достоверные различия ($0 < p < 0,01$) в количестве реализованных попыток и времени атаки. Очевидно, соревновательный опыт МСМК позволяет им не останавливаться после удачно проведенной атаки, а продолжать наступающее действие дальше, что зачастую приводит к досрочной победе. У МС, а тем более у КМС, атакующие действия как правило дискретны, т.е. Проводимые атаки или попытки зачастую не получают дальнейшего развития.

Учитывая, что каждое тактико-техническое действие (ТТД) в своей основе представлено конкретным средством двигательной активности, можно оценить нагрузку каждого из основных способов тактических действий. В таблице 1 представлена динамика измерения психофизиологических показателей после 1-минутного выполнения ТТД.

Боксерам экспериментальной группы в условиях учебно-тренировочного боя в течение одной минуты необходимо было выполнять одно из основных тактических действий, моделирующее атаку, контратаку, защиту. Показатели

пульса перед боем для всех боксеров должны были быть стандартными. Поэтому каждый спортсмен доводил ЧСС до 120 уд. мин, что примерно соответствует функциональному уровню перед началом боя. Определялся уровень тремора. ЧСС и тремор определялись до и после заданной нагрузки.

Таблица 1

Динамика измерения психофизиологических показателей

Основные ТТД	ЧСС	Сдвиг, %	P_0	Тремор	Сдвиг, %	P_0
Атака	120 ± 0,3 184 ± 3,0	53,3	<0,01	12,6 ± 0,8 24,2 ± 1,2	92,1	<0,01
Контратака	120 ± 0,3 152 ± 4,3	26,6	<0,01	12,4 ± 0,8 18,8 ± 1,0	51,6	<0,01
Защита	120 ± 0,3 126 ± 4,6	5,0	>0,05	12,0 ± 0,9 24,2 ± 1,2	133	>0,05

Как видим, наибольший сдвиг ЧСС наблюдался после атаки ($V = 53,3\%$) ($P_0P_0 < 0,01$), что свидетельствует о его превалирующей интенсивности, а более высокие показатели сдвига тремора ($V = 92,1\%$) ($P_0P_0 < 0,01$) это подтверждают.

При выполнении контратаки также отмечалась значительная реакция ЧСС на нагрузку, однако меньшая, чем при выполнении атаки, на 26,7% ($P_0P_0 < 0,01$). Достоверность различий в показаниях до и после нагрузки подчеркивает довольно большую энергетическую емкость контратаки ($P_0P_0 < 0,01$), в основном это наблюдается у боксеров, имеющих хорошие показатели физической подготовленности, в особенности физической силы и специальной выносливости. В меньшей степени выражена на действие контратаки реакция ЦНС. Так, повышение тремора достоверно меньше, чем при выполнении атаки ($P_0P_0 < 0,01$).

Наибольшая реакция ЧСС ($V = 5\%$) и улучшение показателей тремора на 13,3% ($P_0 P_0 > 0,05$) после выполнения защиты свидетельствуют о минимальном его воздействии на организм спортсмена и низкой энергоёмкости. Это подтверждает правильность трактовки цели защиты, которая предусматривает восстановление сил в поединке посредством применения активного отдыха.

Таким образом, полученные данные указывают на различную реакцию организма на основные ТТД.

Если учесть, что в 4-раундом бою (раунд по 2 мин) возможны различные сочетания и продолжительность основных ТТД, то станет понятным, почему более квалифицированных и подготовленных боксеров атака превалирует в соревновательном бое. На это же указывает и представленный на рис. 1 график динамики восстановления ЧСС.



Активная зона

зона восстановления

Рис.2 динамика восстановления ЧСС.

Примечание:

-атака;

-контратака;

-защита.

2.2 Разработка и реализация программы применения тактических установок для развитие силовой выносливости

Этап непосредственной подготовки к соревнованиям предполагает изменение соотношения объема и интенсивности нагрузки и, соответственно, средств подготовки. В частности, классическом варианте

снижается доля общефизической и технической подготовки и увеличивается содержание специально-двигательной тактической и психологической подготовки.

В существующей практике на этапе предсоревновательной подготовки принято следующее распределение её основных средств: специальная физическая подготовка (СФП) + - общая физическая подготовка (ОФП) - 60%; специальная подготовка (СП) - 40% от общего объема времени тренировочной работы. Работа, выполненная по общей физической и специальной физической подготовке в зоне большой интенсивности на пульсе 155 уд. /мин, составляет в среднем 40%, свыше 155 уд. /мин - 20%. Удельный вес СП в зоне большой интенсивности (до 165 уд. /мин) - 20%, в субмаксимальной зоне (до 180 уд. /мин) - 20%, в зоне максимальной интенсивности свыше 180 уд. /мин) - 2%. Такое распределение предлагает оптимальное их отношение и дает возможность планировать выполнение в учебно-тренировочном сборе определенных упражнений или действий по объему и интенсивности. Например, в одном микроцикле ОФП и СП распределены по дням и тренировкам. Так, чтобы после интенсивной работы со средствами специальной подготовки (ЧСС 175-180 уд. /мин) следовала менее интенсивная деятельность (ЧСС 155-165 уд. /мин) со средствами ОФП, дающая возможность активного отдыха. Иными словами, должно соблюдаться чередование (волнообразность) нагрузки, как по объему, так и по интенсивности.

Важнейшее требование к предсоревновательной тренировке - максимальное приближение её к условиям соревнований. Опыт показывает, что тренировка в условиях моделирования соревнования наиболее эффективна. Поэтому тренер должен так организовать тренировку, чтобы в ней учитывались особенности предстоящих соревнований.



1. –совершенствование техники; 3. –отдых;
2. –боевая практика; 4. –соревнования.

Рис.2 График тренировочных занятий при подготовке к турнирным соревнованиям.

Очень важно для недельного планирования тренировки иметь в виду характер предстоящих соревнований. При подготовке к турнирным соревнованиям следует позаботиться о том, чтобы боксер смог сохранить боеспособность в течение всех дней соревнований в турнире. Рекомендуется тренировку так, чтобы боксер занят специальными упражнениями 5 дней в неделю с двумя днями отдыха. Может быть рекомендован следующий недельный план тренировки (рис.2): понедельник, среда, пятница – дни, посвящённые тренировки в вольном бою; вторник и суббота – упражнения для совершенствования мастерства в условном бою; четверг и воскресенье – дни отдыха. Такой недельный план тренировки наиболее полно отвечает задачами выработки у боксёров специальной выносливости.



1. – совершенствование техники; 4. –физическая подготовка;
2. –боевая практика; 5. –соревнования.
3. –отдых;

Рис. 3 График тренировочных занятий при подготовке одной встречи.



На тренировочном занятии каждый вид деятельности имеет определённую продолжительность и интенсивность (рис.3).

Повысить её можно за счёт объёма или интенсивности. Последний путь более целесообразен, т.к. приближает характер тренировочной нагрузки к соревновательной. Для того чтобы нагрузка на тренировочном занятии оставалась волнообразной, необходимо уменьшить интенсивность или объём другого вида упражнений, например, отработки на лапах.

Перераспределение нагрузки по интенсивности тренировочного боя общая нагрузка не выходит за пределы установленной зоны для всего тренировочного занятия, то распределение интенсивности и нагрузки в условных единицах по другим средствам необязательно. На диаграммах (рис. 3) представлены объёмы основных тактико-технических средств, которые входят в специальную подготовку. Перераспределение средств специальной подготовки в учебно-тренировочном занятии состоит в увеличении доли тренировочных и контрольных боёв.

Реализация данных средств тактико-технической подготовки (СТТП) осуществляется во взаимодействии с партнёром в спарринге. Интенсивность СТТП зависит от подготовленности боксёра и соперника, обоюдной манеры ведения боя, поставленных перед боксёром задач. Следовательно, интенсивность СТТП интуитивно, без учёта количественных параметров выполняемых действий, так как не обладает соответствующими критериями для её оценки.

Мы исследовали и обновили методику применяемых моделированных установок основных тактических действий на развитие специальной выносливости.

Боксёрам экспериментальной группы, в зависимости от показанных ими в соревновательных боях ТТД, давались моделированные варианты нагрузки: в различных зонах мощности, основной задачей которых являлось максимальное приближение тренировочных боёв (по активности атакующих

действий) к соревновательным. Учитывалась индивидуальная манера ведения боя, в соответствии с этим подбирались средства и спарринг-партнеры с целью перевода её на более высокий уровень. В частности, спортсменам с узким кругом атакующих действий запрещалось выполнять контратаки, а в напарники им подбирались боксёры, обладающие широким кругом атакующих действий, с эффективной защитой. Эти боксёры также выполняли атакующие действия из разных классификационных групп на фоне моделированных установок, с большой и субмаксимальной мощностью. Боксёрам, владеющим широким кругом атакующих действий, эффективной защитой, предписывалось выполнять задания после различных по продолжительности атакующих действий. Подбирался оптимальный вариант сочетания: атака – контратака – атака – защита, который позволял эффективно использовать широкий круг атакующих действий. Кроме того, спортсмены должны были проводить конкретное защитное или контратакующее действие по сигналу тренера. В моделированных вариантах рекомендовалось заменять защиту контратакой с явно выраженными защитными действиями. Спортсменам, владеющим широким кругом атакующих, контратакующих действий и эффективной защитой, рекомендовалось развивать имеющиеся положительные стороны тактико-технической подготовленности на фоне утомления, т.е. они должны были применять большое количество атакующих действий в различных сочетаниях, групп ударов, выполняя их в зоне субмаксимальной и максимальной мощности, с применением атаки. Для совершенствования защитных действий в этих же зонах применялись различные защиты от атак, контратак, которые проводились на фоне утомления. Действия основного противника моделировали два-три спарринг-партнера.

В контрольной группе обследуемые занимались по общепринятой методике, выполняя общие задачи, поставленные на учебно-тренировочных сборах.

После окончания эксперимента с помощью педагогических наблюдений контрольных и тренировочных боёв, и протоколов ведения соревновательных боёв (по показателям разнообразия атакующих действий, эффективности атакующих и защитных действий) определялась специальная выносливость боксёров. Мы исходили из того, что мнение многих специалистов и данные нашего исследования, говорят о том, что чем лучше манера ведения боя (например, с широким кругом атакующих контратакующих действий и эффективной защитой), тем лучше специальная выносливость и наоборот. Кроме того, мастерство квалифицированных боксёров прямо пропорционально специальной выносливости и наоборот. Как видно из таблицы, в экспериментальной группе количество боксёров с узким кругом атакующих действий уменьшилось на 15,0 %, с широким кругом атакующих действий. Но неэффективной защитой – на 16,7%. Их стиль преобразовался под воздействием применяемой в этой группе методики. И перешёл в качественно более высокий, с широким кругом атакующих, контратакующих действий и эффективной защитой, на что указывает прирост данного стиля в процентах.

Так, у боксёров с узким кругом атакующих, контратакующих действий значительно повысился показатель разнообразия выполнения комбинаций (на 75%) ($P_0(P_0 < 0,01)$), и несколько – показатель эффективности атаки ($P_0(P_0 < 0,05)$), чего нельзя сказать о показателях надёжности защитных действий ($P_0(P_0 < 0,05)$). Очевидно, эти боксёры не получали достаточно тренирующего воздействия для улучшения надёжности защитных действий.

В значительной степени улучшилась эффективность защиты у боксёров с третьей манерой ведения боя, не обладающих ею ранее ($V = 78\%$) ($P_0(P_0 < 0,01)$). Это объясняется применением специальных упражнений, направленных на совершенствование защитных действий. Существенно повысились у этих боксёров показатели эффективности атаки ($V = 75\%$) (P_0

($P_0 < 0,01$). По всей вероятности, моделированные установки, направленные на повышение темпа боя, и возможность применения широкого арсенала атакующих действий в бою позволяют боксёрам добиваться большого количества реализованных атак. В то же время разнообразие атак в данной группе, как и у боксёров первой группы, несколько снизилось ($P_0(P_0 < 0,05)$), что можно объяснить наличием сбивающих факторов: утомлением после больших и максимальных по интенсивности нагрузок, подготовленностью спарринг-партнёров. В контрольной группе существенных изменений данных показателей не наблюдалось ($P_0(P_0 < 0,05)$). Отмечалось незначительное снижение разнообразия технических действий у боксёров всех манер ведения боя, что связано с трудностями в применении большого арсенала ударов в современных условиях боя. Количество боксёров каждой манеры ведения боя в контрольной группе осталось прежним.

Интенсивность ведения боя зависит от наличия у боксёра высокой степени специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, обуславливающих высокий темп ведения боя, реакции боксёра на создавшуюся в бою ситуацию, и других физических качеств. [62] Только те боксёры, которые имели высокий уровень этих показателей могли качественно выполнять моделированные задания в зонах большой, субмаксимальной и максимальной мощности. Поэтому нашей задачей являлось развитие специальной выносливости, при котором спортсмен способен был переносить нагрузку моделируемой интенсивности. Для этого боксёрам экспериментальной группы рекомендовалось выполнение различных упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости (Приложение 2).

Применение большого количества упражнений специальной направленности предусматривало увеличение доли СП с 40 (общепринятый параметр) до 70%. Затем всем боксёрам, в зависимости от их

функциональных возможностей и индивидуальных качеств, определяемых тактико-техническими действиями, физической подготовленностью и типологическими особенностями, давались в тренировочных и контрольных боях установки, моделирующие основные тактические способы основных тактических действий, показанных в соревновательных боях основными соперниками боксёра. По показателям атаки и ЧСС боксёра и соперника определялась зона интенсивности, в которой спортсмен должен выполнять заданные установки. Так, при выполнении атаки от боксёра требовались активные действия, выражающиеся в плотности ведения атакующих действий при обязательном выполнении 6-8 атак в минуту. Контратака осуществлялась при помощи ограничения действий соперника и нанесения серийных ударов в центре и на краю ринга. Защита использовалась как активный отдых, необходимость проведения разведки и разгадывания тактических замыслов партнёра. Средством для выполнения основных ТД являлись все имеющиеся в боксе СТП.

Проведённое тестирование выявило значительный прирост в показателях специальной выносливости у боксёров экспериментальной группы (таблица 2). По всем тестам боксёры экспериментальной группы имели достоверно больший прирост по сравнению с контрольной группой. Так увеличились показатели специальной выносливости ($V = 14\%$) и подготовленности (K) боксёра ($V = 45,5\%$), что указывает на высокое тренирующее воздействие разработанных нами моделирующих установок.

Таблица 2

**Динамика показателей общей физической и специальной выносливости
квалифицированных боксёров под воздействием моделированных
установок ТТД**

Показатели подготовленности	До эксперимента среднее значение M+t	После эксперимента среднее значение M+t	t Достоверность различий	P_0 уровень значимости
Общая физическая выносливость				
1. Кросс 3 км (время)	10.51 ±2,2	10.06±1.8	0,2	>0,05
	10.54±2,1	10,50±2,2	0,01	
Специальная выносливость				
2. Коэффициент специальной выносливости	2,0±0,4	1.2±0.1	3,3	>0,05
		1,9±0,3	0,2	
3. Врея восстановления ЧСС после выполнения 6- минутного теста до 120 уд. /мин	4.43±0.7	3,52±0,1	2,76	>0.05
	5.10±0.7	5,0±0,4	2,1	

Примечание: в числителе – показатели экспериментальной группы, в знаменателе – контрольной.

Так, например, при выполнении моделированных установок в зоне максимальной мощности у бойца В.Т средняя ЧСС была 182,4 +1,3 уд./мин. За 5 минут восстановления ЧСС снизилась до 118,0+2,1 уд./мин, что говорит о восстановлении до исходных величин перед боем (120,0+1,0 уд./мин) ($P_0 P_0 >0.05$).

Наряду с достоверным улучшением специальной выносливости и подготовленности наблюдается несущественное улучшение общей выносливости (на 4,3%) ($P_0P_0 > 0,05$). Очевидно, использование на предсоревновательном этапе лишь одних упражнений кроссовой подготовки как средства ОФП недостаточно для повышения показателей этого качества. Моделированные же установки предусматривают повышение интенсивности ведения боя и совершенствование специальной выносливости в анаэробных условиях, в то время как совершенствование общей выносливости происходит на фоне аэробных условий деятельности организма.

В контрольной группе достоверных различий в улучшении рассматриваемых показателей не обнаружено ($P_0P_0 > 0,05$).

Проводился врачебный контроль за здоровьем спортсменов и самоконтроль боксёров, что позволяло избегать перегрузок и перетренированности, имеющих чаще всего место на предсоревновательном этапе подготовки.

2.3 Анализ результатов и динамики формирования основ здоровьесбережения у подростков в процессе занятий боксом.

Российские боксеры на протяжении многих лет были сильнейшими в мире. Подготовка целой плеяды талантливых спортсменов – яркое свидетельство плодотворной целенаправленной работы тренеров и научных специалистов по боксу. В то же время анализ выступлений боксеров на соревнованиях различного ранга, педагогические наблюдения за рядом учебно-тренировочные занятия на предсоревновательном этапе, позволяют сделать вывод, что не все резервы и потенциальные возможности спортсменов высокого класса использованы в полной мере.

Рост достижений в видах спорта, связанных с единоборством, всегда достигался совершенствованием всех сторон подготовки, средств и методов

педагогического воздействия. Движущими силами этого процесса выступают как правило новые достижения науки и практики в области физического воспитания. Обострившаяся конкуренция на международной спортивной арене между ведущими боксёрскими державами (Россия, Куба, США, Германия) увеличение числа стран, спортсмены которых способны боксировать за призовые места на международных турнирах любого ранга, изменение формулы поединка (4 раундов по 2 мин вместо 3 раундов по 3 мин), направленность судейства на повышение активности и зрелищности соревнований-вот далеко не полный перечень тех факторов, которые привели к интенсификации учебного-тренировочного процесса.

Одним из направлений интенсификации тренировки любого виде спорта является увеличение объёма и интенсивности нагрузки. Увеличение объёма и, следовательно, бюджета тренировочного времени всегда связано с социальными и психологическими трудностями. Поэтому общей тенденцией, по мнению многих специалистов, [11,48] несмотря на различные подходы к совершенствованию методики подготовки, является увеличение интенсивности и поиск других методов повышения специальной выносливости спортсменов.

Выводы по 3 главе

Очевидно, что усиление интенсивности, как отдельных занятий, так и всего учебного-тренировочного процесса требует более внимательного, индивидуализированного подхода к методике подготовки спортсменов. [7,35,44]

Рассмотрение тенденции и направленность подготовки боксеров на современном этапе предполагает качественно новый подход к методическому обоснованию учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Особенно данное положение касается выбора средств воздействия и распределения их на этапах годичного цикла подготовки.

В ходе проведенных исследований были определены боксеры, обладающие тремя основными манерами ведения боя в зависимости от эффективности их защитных действий и разнообразия (широты) атакующих действий:

- с широким кругом атакующих, контратакующих действий эффективной защитой;
- с узким кругом атакующих, контратакующих действий и эффективной защитой;
- с широким кругом атакующих, контратакующих действий, но неэффективной защитой.

Включение в учебно-тренировочный бой моделированных установок, позволяющих повышать интенсивность боя, потребовало от спортсменов высокой специальной выносливости и функциональной подготовленности. Эта задача решалась путём использования упражнений специальной направленности и моделированных тактических установок. Так, в экспериментальной группе специальная выносливость на 15%. ($0,05 > P < 0,01$)

Выводы

1. Мы исследовали состояние вопроса специальной выносливости по литературным источникам и было установлено, что развитию специальной выносливости квалифицированных боксёров уделяется мало внимания. Так, в последнее время в боксе, в связи с изменением правил соревнования судейства и регламента боёв наметились тенденции к увеличению интенсивности тренировочных боёв и подведению их к уровню соревновательных. Это предполагает перераспределение средств подготовки на предсоревновательном этапе. Так, увеличение доли СП до 40 – 70% даёт возможность использования большого количества упражнений, направленных на развитие специальной выносливости.

2. Разработанная нами программа применения упражнений, направленных на развитие специальной выносливости подростков боксёров экспериментальной группы, позволило им повысить уровень специальной подготовленности, необходимый для выполнения моделированных установок с высокой активностью и интенсивностью.

3. Использование в учебно-тренировочных боях установок, моделирующих действия соперника, и заданных зон интенсивности с применением основных тактических способов ведения боя (атаки, контратаки, защиты), совершенствование способов защиты и разнообразия комбинаций у боксёров, позволили улучшить специальную выносливость.

4. Было установлено, что многие боксёры не могут поддерживать заданную активность, планируемую в предстоящих соревновательных боях, в связи с чем необходимы целенаправленные тренировочные воздействия на совершенствование специальной выносливости, что позволило достигнуть требуемых кондиции.

5. Применение в тренировочных поединках тактических установок, моделирующих соревновательную деятельность по степени активности с учётом возможностей спортсмена и вероятного соперника, способствовало

эффективному тренировочному воздействию на основные параметры подготовленности боксёра. Так специальная выносливость – на 15% возросла в экспериментальной, на 3% - в контрольной.

6. Проверкой эффективности, разработанной нами программы совершенствования учебно-тренировочного процесса, являлась соревновательная деятельность наблюдаемых боксёров. Достоверный рост развития специальной выносливости у боксёров в соревнованиях различного ранга подтверждает эффективность и правильность нашей методики.

7. Осуществлялся здоровьесберегающий фактор в педагогическом контроле за нагрузкой. Так, например, при выполнении моделированных установок в зоне максимальной мощности у боксёра В.Т. средняя ЧСС была $182,4 \pm 1,3$ уд/мин. За 5 минут восстановления ЧСС снизилась до $118,0 \pm 2,1$ уд/мин, что говорит о восстановлении до исходных величин перед соревновательным боем ($120,0 \pm 1,0$ уд/мин) ($P > 0,05$)

Библиографический список

1. Абульханова – Славская К.А. Стратегия жизни. Издательство “ Мысль “ 1991
2. Авдулова Т.П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2017. 394 с. Серия: Бакалавр, Академический курс.
3. Адольф В.А., Степанова И.Ю. Магистерская диссертация: на пути становления профессионала в сфере образования: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева.- Красноярск, 2011.-244с.
4. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография Краснояр.гос.пед.ун-т им. В.П.Астафьева.- Красноярск, 2014.- 256 с
5. Айзман Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности: учеб. пособие / Р.И. Айзман, Н.С. Шуленина, В.М. Ширшова; под общ. ред. Р.И. Айзмана, С.В. Петрова.- Новосибирск: АРТА, 2011.- 367с.- (Серия “ Безопасность жизнедеятельности “)
6. Актуальные проблемы современной науки. 2015. № 6 (85). С. 127-133. Занятия физической культурой и боксом в утренние часы в контексте здоровьесберегающих технологий: особенности организации тренировочного процесса
7. Александрова О.В. Здоровьесбережение как предмет и условие развития и саморазвития обучающегося на занятиях физической культурой // Теоретические и практические аспекты научной мысли в современном мире: Сборник статей Международной научно-практической конференции .В 4-х частях. 2017. Часть 2. С. 108-110.
8. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания – СПб. Питер, 2001.– 288 с.– (Серия, “ Мастера психологии “)

9. Андрианова Т.С. Здоровьесберегающее поведение / образование и наука без границ: социал. – гуманитар. науки . 2017. №7. С. 240-252.
- 10.Белинская А.В., Козырева О.А. Здоровьесбережение в конструктах современного педагогического моделирования и педагогической деятельности // Гуманитарные научные исследования. 2016. № 5 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2016/05/14919> (дата обращения: 26.09.2019).
- 11.В сборнике: Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. С. 69-71.
- 12.В сборнике: Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. Редакционная коллегия: Арсалиев Ш.М.-Х., Атаманова Г.И., Атласова М.М., Буслова Н.С., Быкасова Л.В., Вараксин В.Н., Винеvская А.В., Гилева Е.А., Гревцева Г.Я., Григорьева О.Ю., Дмитриева Е.И., Елизова Е.И., Клименко Е.В., Ковалева М.И., Кожалиева Ч.Б., Мельников Ю.А., Николаева А.Д., Овчинникова Е.И., Павлова Л.Н., Пастюк О.В., Писаренко В.И., Рубцова А.В., Свистунова Е.В., Серебрякова Т., Семина В.В., Тимохина Т.В., Трофимова О.В., Фоминых М.В., Шкуропий К.В. 2016. С. 69-71.
- 13.В сборнике: Развитие физической культуры, спорта и туризма: опыт регионов материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. Петрозаводский государственный университет. 2016. С. 73-78.
- 14.Ваторопина С.В. Здоровьесбережение в современном образовательном пространстве // Научно-методический электронный журнал “

- Концепт“. – 2017.-№59.- 0,4 п.л.- URL: <http://concept.ru/2017/470112.htm>.
15. Ведяпин К.С. Педагогические условия социализации и самореализации подростков в боксе как результат сформированности культуры самостоятельной работы. Ведяпин К.С., Козырева О.А. Международный академический вестник. 2014. № 2. С. 14
 16. Викторов Д.В. Концепция физкультурного образования: физическая культура и здоровьесбережение // ЮУрГУ. Материалы 67-й научной конференции 2015. С. 1443-1447.
 17. Волков, Б. С. Психология подросткового возраста : учебник / Б. С. Волков. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2016. – 266 с. – (Бакалавриат). – Текст : непосредственный. – С. 14, 21- 22.
 18. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Лев Выготский; под. ред. В.В. Давыдова. – М.: АСТ: Астрель: Люкс, 2005. – 671, [1] с.
 19. Гальперин П.Я. Введение в психологию: Учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — М.: «Книжный дом «Университет», 2000. — 336 с
 20. Градополов К.В. Бокс. Третье издание переработанное и дополненное. Допущено Центральным советом Союза спортивных обществ и организаций СССР в качестве учебника для институтов физической культуры. Государственное издательство “ Физкультура и спорт “ Москва - 1961
 21. Гузь С.М. Исследование влияния специализации на общефизическую подготовленность юных спортсменов 12-14 лет (на примере бокса и борьбы)
 22. Гузь С.М., Каратаев Ю.Ф., Гусева Е.Л. Анкета как метод и ресурс изучения особенностей самореализации и саморазвития мальчиков-подростков в боксе. Гусева Е.Л., Романов Ю.А., Козырева О.А. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 32. С. 52-53.

23. Гузь С.М. Влияние занятий боксом на общефизическую подготовленность подростков 12-14 лет. Гузь С.М., Кубасов П.С.
24. Демьянова Л.М. Влияние бокса на здоровье человека. Демьянова Л.М., Касперович Ю.Н., Гаврилов И.Ю.
25. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017.- 265с.
26. Железняков С.И. Философия здорового образа жизни: от моды к устойчивым общественным практикам // .Контекст и рефлексия: Философия о мире и человеке. 2016. Т.5. С. 131 – 141.
27. Игнатьева, Л.П. Факторы, влияющие на здоровье: учебное пособие / Л.П. Игнатьева, М.В. Чарцова, М.О. Потапова: ГБОУ, 2014 – 33 с.
28. Исаев Андрей Викторович Кризис здоровьесбережения в современном российском обществе // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/krizis-zdoroviesberezheniya-v-sovremennom-rossiyskom-obschestve> (дата обращения: 30.11.2019).
29. Кабанов С.В. «Развитие нравственно-волевой сферы юных боксеров на начальном этапе подготовки. автореферат дис.... кандидата педагогических наук : 13.00.04» — Кабанов С.В. — издание: 2005
30. Канке, В. А. Теория обучения и воспитания : учебник и практикум / В. А. Канке. – М. : Юрайт, 2016. – 297 с. – (Авторский учебник). – Текст : непосредственный. – С. 218.
31. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник Л. К. Караулова. - М. : ИНФА-М. 2018.-336 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – Текст : непосредственный. – С. 3 -4.
32. Кириенко С.А., Зуб К.И., Козырева О.А. Проблема продуктивного самовыражения личности в структуре реализации идей здоровьесбережения и гуманизма// Исследование различных

- направлений развития психологии и педагогики: сб. ст. Межд. науч.-практич. Конф. Уфа: Аэтерна, 2014. С. 56-57.
33. Коновалов С.В., Белинская А.В., Бойкова И. В. Понятие и возможности реализации идей здоровьесбережения в работе педагога по физической культуре// Гуманитарные научные исследования. 2015, №7.
34. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (Публикуется с учетом изменений, внесенных, внесенных указом Президента Российской Федерации от 27 марта 2019 г. № 130 и вступает в силу с 4 апреля 2019 г.).
35. Кузьмин В.А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса): монография / В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев. - :Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. – 172с.
36. Кузьмин В. А., Кудрявцев М. Д. Сибирский государственный аэрокосмический университет имени М. Ф Решетнева, Россия, Красноярск Копылов Ю. А. Федеральное государственное научное учреждение Российской Академии образования "Институт возрастной физиологии", Россия, Москва Галимов Г. Я. Бурятский государственный университет, Россия, Улан-Удэ Оценка сформированности социально значимых качеств личности студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности в результате оздоровительных занятий боксом
37. Лобачев Г.А. Пути оздоровления нации: основные способы повышения уровня и продолжительности жизни населения// Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2016. №4. С. 230-235.
38. Минин В.В. Возможности коррекции психосоматического здоровья школьников 11-13 лет при занятиях боксом.

- 39.Минин В.В., Минина Е.Н. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 6. С. 44-48
- 40.Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. Пособие для студ. учреждений высш. и доп. Образования / А.М. Митяева. – 3-е изд. перераб. и доп. – М.: Издательский центр ‘ Академия ‘, 2012. - 208 с.- (Сер. Бакалавриат).
- 41.Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата. М.: Юрайт, 2016. 351 с. Серия: Бакалавр. Академический курс.
- 42.Морозов А.С. Лечебная физическая культура и бокс. Морозов А.С. Успехи современной науки и образования. 2016. Т. 6. № 10. С. 124-126.
- 43.Морозов А.С., Сигов Н.Д., Шамрай Л.В. В сборнике: Эволюция современной науки сборник статей Международной научно-практической конференции: в 3-х частях. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. 2016. С. 200-202.
- 44.Морозов А.С. Здоровьесберегающие технологии в детском боксе. Морозов А.С. В сборнике: WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS сборник статей победителей V международной научно-практической конференции. 2016. С. 424-425
- 45.Морозов А.С. Боксерская подготовка детей и подростков: традиционная методика и инновационные подходы Морозов А.С. В сборнике: Инновационные компетенции и креативность в психологии и педагогике сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 2 частях. 2017. С. 24-25
- 46.Мухтаров Е.М. Влияние занятий боксом на психологическое и умственное развитие подростков. Мухтарова Е.М., Аллахвердиева М.И., Зеленина М.Т. Молодежный инновационный вестник. 2016. Т. 5. № 1. С. 608-609.

- 47.Насыров М.Р. Роль тренера в траектории личностного развития подростков- боксеров. Насыров М.Р. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2015. № 1-2. С. 219-227.
- 48.Насыров М.Р. Ситуации нравственного развития подростков разных типологических групп в секции бокса. М. Р. Насыров Институт стратегии развития образования Российской академии образования Москва, Россия
- 49.Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).
- 50.Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им/В.В.Виноградова.4-е изд.,дополненное.–М.:ООО “ ИТИ Технологии, 2008. – 944стр429.
- Павлов Н.В. Методика оценки технико-тактической подготовленности в боксе.// Научно-теоретический журнал “Ученые записки “, № 4 (110) – 2014 год.
- 51.Поздняков Е.Н. Здоровьесбережение на современном уроке физической культуры// Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации. Материалы IV Международной научно-практической конференции: в 2-х частях. Под редакцией Е.А. Богачевой. 2017. С.333-336.
- 52.Полтинникова Е.В. Некоторые возможности детерминации и моделирования здоровьесберегающих технологий конструктора по физической культуре // Проблемы эффективного использования научного потенциала общества: сб. стат. Междунар. науч.-практ. конфер./ Екатеринбург, 18 августа 2016. Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2016. С. 132-134.

53. Росляк Д.В. Комплексный подход как базовая основа развития скоростно-силовых качеств личности боксера в подростковом возрасте. Росляк Д.В. В сборнике: Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 213-218.
54. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб. Питер 2006. – 713 с.: ил. – (‘Мастера психологии ‘).
55. Рыбин И.Р. Сущность понятия “здоровьесберегающая компетентность” // Ученые зап. Орлов. гос. ун-та. Сер. “Гуманитарные и социальные науки“. 2015. №3. С. 258-262.
56. С.А. Репин, М.Р. Насыров (Челябинск) Бокс как средство формирования нравственных качеств личности подростка
57. Саломатина Е.Б., Саломатина А.Г., Свиаренко В.Г. Возможности детерминации идей гуманизма и здоровьесбережения в работе педагога по физической культуре // Современные научные исследования и инновации, 2015. №9.
58. Свиренко А.А. Сущность и роль здоровьесбережения и медико-социальные проблемы физиологического старения населения России // VI Международная студенческая научная конференция. Студенческий научный форум-2014. URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014002643> (дата обращения: 20 апреля 2019 г.).
59. Симанская Е.С. Здоровьесбережение ребенка- главная ценность образования // Система ценностей современного общества. 2014. № 38. С. 150-156.
60. Слепцов Р.В. Некоторые аспекты психологической работы тренера с юными боксерами. Слепцов Р.В., Дуев Р.Ю., Лысенко А.В. В сборнике: Образование, спорт, здоровье в современных условиях

- окружающей среды. Сборник материалов четвертой международной научной конференции. 2015. С. 364-367.
- 61.Словарь иностранных слов. 7-е изд., перераб. М.: Русский язык, 1979. 624 с.24
- 62.Спирина М.Ю. Здоровьесбережение как принцип эффективного воспитания и образования// Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования.2017. №5. С.251-254.
- 63.Стадник А.В. Смыслоразностные ориентации спортсменов- боксеров подросткового возраста. Стадник А.В., Шамсутдинов Д.В. Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2017. № 25. С. 7-10
- 64.Старцева Г.Р. Здоровьесбережение как основа повышения качества образования// Психология и педагогика: методология, теория и практика: сборник статей Международной научно- практической конференции. 2016. С. 138- 141.
- 65.Толстых Н.Н., Прихожин А.М. Психология подросткового возраста.- М: Юрайт. 2016.- 404 с.
- 66.Третьякова Н. В. Т 66 Основы здоровьесбережения [Текст]: практикум / Н. В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с. ISBN 978-5-8050-0387-6
- 67.Федеральный закон “ Об образовании в Российской Федерации ”от 29.12.2012 №273 – ФЗ. – Статьи 41, 43.
- 68.Филимонов В.И. **Бокс.** Спортивно-техническая и физическая подготовка / монография/ - М.: “ ИНСАН “, 2000, - 432с.
- 69.Фролов В.Г. Особенности построения тренировочного процесса по боксу в подростковом возрасте. Научный журнал “Дискурс “
- 70.Фролов, В. Г. Здоровьесберегающий потенциал занятий боксом / В. Г. Фролов. – Текст : электронный // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Красноярск,

- 15 мая 2019 г. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева; отв. ред. О. Н. Тютюкова. – Красноярск, 2019. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35071422> (дата обращения: 10.10.2019). – С. 145 – 146.
71. Фролова Е.А. Некоторые особенности здоровьесберегающей подготовки тического аспект: сб. стат. Междун. науч. практ. конфер.(Сызрань, 28 февраля 2016 г.) : в 2-х ч. Ч.1.- Уфа: МЦИИ ОМЕГА САЙНС. 2016. С. 226-228.
72. Хорошева Т.А. Концептуальные основы здоровьесбережения как важный фактор повышения качества образования // Молодой ученый. 2017. № 15 (147). С. 619–622; 2017. № 13. С. 619–622
73. Чижаква Г.И. Аксиология профессионально-педагогического образования. Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева, номер: 2(24), год .2013. с. 46-55
74. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г.А., Каримова С.И. Ахметходжаева Н.А. Здоровьесбережение как показатель компетенции педагогов системы непрерывного образования в формировании ценности здоровья обучающихся// Педагогика и современность. 2014. №4. С.114- 118.
75. Э. Фромм. Здоровое общество. Издательство АСТ, Астрель, 2011.
76. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации// Современные проблемы науки и образования. 2015. №6. С.379.
77. Янова М.Г., Гофман Е.В. Проблема здравоохранения и здоровьесбережения в современном образовании// Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева.

Ответственный редактор: В.А. Адольф; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2017. С.28-33.

78. Grant S. Physical Culture and Sport in Soviet Society: Propaganda, Acculturation, and Transformation. – Routledge, 2014. – 261 p.

79. Phoenix C., Smith B. The World of Physical Culture in Sport and Exercise: Visual Methods for Qualitative Research. – Routledge, 2013. – 216 p.

80. RESEARCH ON MOTIVATION TO DO BOXING. Tolstikov V.A. Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. Т. 7. № 10. С. 1760-1764

Приложения

Приложение 1

Программа тестирования общей физической и специальной подготовленности боксеров

№ п/п	Виды испытания	Требования к выполнению упражнения	Кол-во повторений
Тест по общефизической подготовленности			
1	Бег 100 м	Предельно быстро	1
2	Бег 300 м	Предельно быстро	1
3	Прыжки в длину	На максимальный результат	3
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Руки на ширине плеч, выпрямлены до конца, спина прямая. На максимальное количество раз	1
5	Подтягивание в висе	Подтягивание до уровня подборка, руки разгибаются до конца. На максимальное количество раз	1
6	Из положения боевой стойки боксера толкание ядра сильнейшей и слабейшей рукой	Сохраняя координацию, структуру прямого удара. На максимальный результат	3
7	Кистевая дина метрия: - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	Без ограничения времени из положения руки в стороны. На максимальный результат.	1 1
Тесты специальной подготовки			
8	Время зрительно-моторной реакции в специфических условиях	Максимально быстрая реакция на световой сигнал	3
9	Прямой удар сильнейшей и слабейшей рукой с места в индивидуальной для каждого	Предельно сильно, быстро; сохранять ударную дистанцию; наносить удары в центр	3

	дистанции в ответ на сетевой сигнал	мишени	
10	Удары поочередно обеими руками за 5 с.	Максимально сильно, быстро	1
11	Поочередные удары обеими руками за 180 с.	Максимально сильно, быстро	1

Приложение 2

Упражнения, рекомендуемые для развития специальной выносливости боксёров

Группа упражнений	Средства	Интенсивность	Средняя ЧСС в 1 мин.	Интенсивность, %	
1	2	3	4	5	
Специально подготовительные	Имитационные упражнения с	Средний темп.	150-159	60	
	отягощениями и с	Высокий темп.	160-169	70	
	партнером.	Высокий темп с	160-169	70	
	Бой с тенью, прыжки со скакалкой.	длительными ускорениями.	160-169	75	
	Бой с тенью.	ускорениями.	170-179	75	
На боксерских снарядах	Прыжки со скакалкой.	Высокий темп с	длительными ускорениями и двойной прокруткой		
		Насыпная, наливная груши. Насыпная, наливная и пневматические груши, настенная подушка, мешок.	Низкий темп, обработка отдельных ударов или приемов.	150-159	60
		Упражнения на мешке.	Средний, равномерный темп, возможны кратковременные	160-169	70
				170-179	80

	Упражнения на лапах. Упражнения на лапах.	ускорения. Высокий темп с ускорениями.		
Условные бои	Условный бой.	Низкий темп, слабый партнер, отработка отдельных приемов. Средний, равномерный темп. Высокий темп (сильный партнер)	150-159	60
	Условный бой.		160-169	70
	Условный бой.		170-179	80
Соревновательные бои	Вольный бой.	Средний темп, групповой метод (слабый партнер).	170-179	80
	Вольный бой.	Средний и высокий темп.	180-189	85
	Вольный бой.	Средний и высокий темп.	180-200	90
	Соревновательный бой.	Средний и высокий темп.	180-200	100

Упражнение со скакалкой и резиновыми амортизаторами малой упругости

1. Имитация ударов и использование резиновых амортизаторов, закрепленных в разных положениях.
2. Выполнение прямых ударов в положении фронтальной стойки с боевой позиции с использованием тяги растянутого амортизатора.
3. Вращение скакалки сбоку одной рукой, в момент касания пола прыжки на обеих ногах (на одной ноге).

4. Вращение скакалки кистями обеих рук, прыжки через неё то на правой, то на обеих ногах; бег на месте (вперёд, назад), -поднимание в прыжке прямых ног вперёд, прыжки со скрещиванием скакалки, выполнение двух оборотов.

Упражнение с теннисным мячом.

1. Передача мяча партнёру с отскоком от пола, бросание мяча левой рукой в стену, с ловлей правой и наоборот.
2. Подбрасывание мяча перед собой и ловля правой / левой рукой с имитацией прямых ударов.

Упражнения с набивным мячом

1. Бросок мяча левой / правой рукой от плеча с боевой стойки по 15 раз (выполнять как в правосторонней, так и в левосторонней стойках).
2. Броски мяча через голову двумя руками по 10-12 раз.
3. Броски мяча двумя руками от груди 8-10раз.
4. Броски мяча правой/левой рукой через стороны.

И. п. – трое боксеров стоят в боевой стойке на расстоянии 5 шагов. У двоих набивные мячи, которые они по очереди бросают в третьего. Третий ловит и бросает водящим (3 минуты). Затем участники меняются ролями.

Упражнение с гирями и штангой

1. Жим гири левой-правой рукой по 15 раз.
2. Толчок гири левой-правой рукой 15-20 раз.
3. Рывок гири левой и правой рукой 15-15раз.
4. Рывок гири двумя руками 12-15 раз.
5. Рывок двух гирь 15-25 раз.
6. Приседание с гирей на спине во фронтальной стойке.
7. Приседание с гирей на спине в положение “ножницы”.
8. Приседание гири возле таза.
9. Наклоны с гирей.
10. Толчок двух гирь.

11. Приседание с гирей на груди.
12. Приседание с гирей над головой на прямых руках.
13. Круговые вращения с гирей.
14. Метание гири на дальность.
15. И.П. – ноги вместе, гиря в выпрямленных руках в висе. Метание гири назад на дальность.
 16. И.П. – ноги на ширине плеч, гриф от штанги на спине, скручивание туловища в вертикальной плоскости.
 17. И.П. – ноги на ширине плеч, гриф от штанги на спине, скручивание туловища в горизонтальной плоскости.
 18. Приседание и вставание со штангой на груди.
 19. Приседание и вставание со штангой на спине.
 20. Пружинистые приседание в выпаде со штангой на спине.
 21. Полуприседание со штангой на груди.
 22. Полуприседание со штангой на спине.
 23. Пружинистые наклоны туловища со штангой на спине.
 24. Вырывание штанги с броском назад через себя.
 25. Толчок штанги со стоек.
 26. Рывок штанги на груди вверх.
 27. Жим штанги из-за головы (хват широкий).
 28. Французский жим штанги.
 29. Вытягивание вверх со штангой на плечах.
 30. И.П. – ноги на ширине плеч, руки с грифом от штанги на груди, толчки вверх прямо перед собой.
 31. И.П. боевая стойка, гриф одним концом стоит у впередистоящей ноги, правой или левой рукой придерживать его. Работа (в челночке) вперед-назад, разгибая руку и поворачивая корпус, акцент на отталкивание ногой.

После всех упражнений с тяжестями обязательно выполнять упражнения на гибкость и растягивание.

Примерные упражнения для круговой тренировки

1. Прыжки через гимнастическую скамейку толчком обеих ног с последующим отжиманием в упоре лежа (3 раза).
 2. Нанесение быстрых ударов по настенной подушке (в перчатках).
 3. Быстрая передача набивного мяча партнеру (расстояние 5-6 м).
 4. Ведение теннисного мяча в сочетании с различными передвижениями.
 5. Прыжки со скакалкой.
 6. Бой с тенью.
 7. Акробатика (кувырки вперед, назад, в полёте).
 8. Комбинация ударов на лапах.
 9. Круговая тренировка проводится только в основной части урока.
- Темп выполнения высокий, время – до 1 минуты.