

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
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 теоретических основ физического воспитания

Стехин Илья Олегович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Средства и методы физической подготовки боксёров 14-15 лет в школьной
спортивной секции

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Научный руководитель д.п.н., профессор
Кудрявцев М.Д.

(дата, подпись)

Обучающийся Стехин И.О.

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы физической подготовки в боксе.....	7
1.1. Историческое развитие бокса.....	7
1.2. Возрастные особенности организма юного боксера.....	15
1.3. Характеристика физической подготовки в боксе.....	21
Глава II. Методы и организация исследования.....	39
2.1. Методы исследования.....	39
2.2. Организация исследования.....	42
Глава III. Экспериментальная проверка методики физической подготовки боксёров 14-15 лет в школьной спортивной секции.....	44
3.1. Содержание тренировочных занятий секции в школе.....	44
3.2. Анализ опытно-экспериментальной работы по реализации методики физической подготовки боксёров 14-15 лет в школьной спортивной секции. .	53
Заключение.....	61
Практические рекомендации.....	63
Библиографический список.....	64
Приложение 1.....	71
Приложение 2.....	72

Введение

Актуальность. Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Многие выдающиеся боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны, прежде всего, разносторонней физической подготовке. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Физической подготовке в профессиональном боксе уделяется очень много внимания. Она считается базовой для достижения высоких спортивных результатов. Без хорошей физической подготовки в бою невозможно эффективно и длительно использовать технические и тактические навыки, психологические приёмы. Если боксёр не будет уделять должного внимания общефизическим упражнениям, то развиваться он будет однобоко, выступления станут нестабильными и продолжения спортивной карьеры не последует.

Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе. Двигательные способности боксёра проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых боксёру.

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

Ранняя спортивная специализация в подготовке юных спортсменов не позволяет им полностью раскрыть свой спортивный потенциал при переходе из одной возрастной группы в другую и тем более при переходе в спорт высших достижений. В этой связи проблемы научного обоснования рациональной структуры средств общей физической, специальной

физической и специальной подготовки юных боксеров на этапе начального обучения представляет значительный интерес для специалистов детско-юношеского спорта и является актуальной задачей подготовки спортивного резерва.

Следует отметить, что термин «юный боксёр» принят нами условно как синоним словосочетания «школьники, занимающиеся боксом», т.к. понятие «боксёр» предполагает участие спортсменов в соревнованиях.

Противоречие, выделенное нами, заключается в следующем: интерес к боксу у подрастающего поколения 14-15 лет возрос, а программа по обучению основам бокса для этой возрастной группы в общеобразовательной школе отсутствует.

Проблема. Ввиду недостаточности времени, отведённого в программе по физической культуре в общеобразовательной школе, возникает необходимость в перераспределении режима учебно-тренировочной работы и пересмотра требований по физической, а также технической и спортивной подготовке боксёров-подростков.

Обозначенные противоречие и проблема обусловили выбор **темы** исследования: «**Методика физической подготовки боксёров 14-15 лет в школьной спортивной секции**».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки боксёров 14-15 лет в школьной спортивной секции.

Предмет исследования: методика подготовки боксёров 14-15 лет в школьной спортивной секции.

Цель исследования: совершенствование методики физической подготовки в тренировочном процессе боксёров 14-15 лет в условиях школьной спортивной секции.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика физической подготовки в тренировочном процессе боксёров 14-15 лет в условиях школьной спортивной секции будет более эффективной, если:

- проанализирован и охарактеризован процесс физической подготовки боксёров подросткового возраста и выявлены его особенности;

- разработана с учётом выявленных особенностей и реализована в тренировочном процессе школьной спортивной секции методика физической подготовки юных боксёров.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические и методические подходы к исследованию проблемы физической подготовки боксёров 14-15 лет.

2. Обосновать и экспериментально проверить эффективность методики физической подготовки юных боксёров в школьной спортивной секции.

3. Оценить эффективность методики повышения физической подготовки боксёров 14-15 лет в школьной спортивной секции.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; наблюдение; тестирование; эксперимент; методы обработки данных и математической статистики.

Этапы исследования.

На **первом** этапе (сентябрь 2017г.) анализировалась научно-методическая литература с целью определения общей концепции исследования. Были определены основные параметры исследования, его объект, предмет, гипотеза, методология и методы. На этом же этапе проводилась разработка отдельных компонентов методики физической подготовки юных боксёров в школьной спортивной секции.

Второй этап исследования (сентябрь 2017г. – май 2018г.) был посвящён реализации методики в опытно-экспериментальной работе. Осуществлен констатирующий и формирующий эксперимент.

На **третьем** этапе (май 2018г.) анализировались результаты опытно-экспериментальной работы, проводилась обработка, систематизация и обобщение результатов исследования; уточнялись теоретические положения и выводы, полученные на первом и втором этапах работы; завершено оформление выпускной квалификационной работы.

Опытно-экспериментальная база исследования. Эмпирическая часть исследования проводилась на базе МБОУ СШ № 134 г. Красноярска. В исследовании было задействовано 16 учащихся.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что дана характеристика физической подготовки юных боксёров в школьной спортивной секции, рассмотрены и проанализированы виды физических упражнений для боксёров, составлена методика физической подготовки боксёров 14-15 лет в школьной спортивной секции.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и практической апробации методики физической подготовки боксёров 14-15 лет в школьной спортивной секции.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе спортивной секции МБОУ СШ № 134.

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, семи параграфов, заключения, практических рекомендаций, библиографического списка (56 источников), 2 приложений, 76 страниц.

Глава I. Теоретические основы физической подготовки в боксе

1.1. Историческое развитие бокса

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде), поэтому часто используется термин «английский бокс».

Ранний период истории бокса. Первое изображение боя было сделано в шумерской пещере в III тыс. до н. э., а древнеегипетский рельеф II тыс. до н. э. запечатлел уже не только боксёров, но и зрителей. Но оба бойца дерутся голыми руками. В 1927 году американский археолог Спенсер обнаружил в Багдаде каменные плиты с рисунком, на котором два человека готовятся к поединку. Принято считать, что возраст этой находки – 7000 лет.

Кулачные бои также описывались в древних индийских текстах: в Ведах, Рамаянах, Махабхарате. Свидетельства существования бокса были найдены и во время раскопок в городах Мохенджо-Даро и Хараппа. Первые находки, подтверждающие боксирование в перчатках, датированы 1500-900 годами до нашей эры на Крите и в горах Сардинии (2000-1000 до нашей эры).

Бокс в Древней Греции. Ливанцы и этруски называли бокс пугилизмом. В Средиземноморье не было деления на весовые категории, а клинч был строго запрещён. В поединках не было раундов, и часто они не ограничивались по времени, заканчиваясь нокаутом, признанием поражения одним из участников, а иногда даже смертью. Хотя при тренировке использовались перчатки, во время состязаний участники обматывали руки полосками из твёрдой кожи, которые защищали кулаки.

Двадцать третья песня «Илиады» Гомера подробно рассказывает о боксёрском поединке между Эвреалом и Эпеосом. Согласно «Илиаде», бокс был включён микенскими воинами в соревнования в честь умерших. Другая легенда гласит, что Тесей во время своего правления учредил разновидность бокса, в которой два участника садились друг напротив друга и били кулаками, пока один из них не умирал. С прошествием времени поединки стали проводиться стоя, а участники обматывали руки ниже локтя.

В 688 году до н. э. бокс был впервые включён в программу 23-х античных Олимпийских игр. Принято считать, что создателем правил кулачных поединков, известных в то время как пигме (pugme), был Геракл.

Существует легенда, что спартанцы перед тем, как научиться владеть мечом и щитом, также проходили школу бокса.

Соревнования в Древней Греции проходили на квадратной площадке, посыпанной песком, а ограждением этого «ринга» были зрители. За соблюдением правил следил судья – гелладоник. Если в установленное время ни один из участников не уступал другому – назначался обмен ударами без защиты. К участию в Олимпиаде допускались только люди, рождённые свободными. Тренировки проходили в специальных школах – палестрах, спортсмены отработывали технику на мешках (назывались korykos) и во избежание травм во время поединков обматывали ремнями руки, запястья и иногда грудь.

Бокс в Древнем Риме. В Древнем Риме существовало две разновидности бокса, и обе они происходили от этрусских традиций. Во всём

Риме был популярен народный «бокс», но также существовал и гладиаторский вариант боя. Участниками подобных поединков в основном были преступники и рабы, которые надеялись завоевать свободу, но иногда бились свободные люди, аристократы и даже женщины. Гладиаторы дрались в своеобразных перчатках, иногда с шипами (см. цестус). Тело боксёра из Квиринал, покрытое рубцами, а также его ухо, деформированное от ударов, показывает, насколько жестокими были соревнования в то время.

Популярность кулачных боёв привела к тому, что даже императоры начали принимать в них участие, первым из них стал Нерон.

В 393 году римский император Феодосий по настоянию духовенства запретил проводить Олимпийские игры, потому что они считались языческим празднеством, а в 500 году Теодорих Великий запретил бокс, как спорт, оскорбляющий Бога: ведь символ Бога, лицо, подвергался ударам. Однако этот указ не сильно повлиял на спортивную жизнь городов, находящихся за пределами Восточной империи.

К этому времени Западная Европа перестала быть частью Римской империи, и здесь бокс оставался популярным на протяжении Средних веков и позже.

Следует отметить, что борьба, фехтование и гонки колесниц никогда не были запрещены, так как они не вызывали физических дефектов.

Правила маркиза Куинсберри (1867 год). В 1867 году журналист, член любительского атлетического клуба Джон Грэхэм Чемберс разработал свод правил для предстоящего любительского чемпионата в Лондоне. Джон Шолто Дуглас, девятый маркиз Куинсберри, поддержал автора материально и согласился помогать ему в продвижении проекта, и с тех пор правила стали ассоциироваться с ним.

Было утверждено 12 пунктов:

- бой должен проходить на квадратной площадке со стороной 24 фута;
- захваты, удушения, толчки корпусом, подножки, броски, удары головой, локтями, коленями запрещаются;

- каждый раунд длится ровно 3 минуты с минутным перерывом между раундами;

- если один из соперников упал, он должен встать без посторонней помощи в течение 10 секунд, на это время его противник отходит в свой угол ринга. Как только боксёр поднялся, бой продолжается. Если по истечении 10 секунд боксёр не может продолжать бой, арбитр может засчитать ему поражение;

- боксёр, цепляющийся руками за канаты, считается упавшим;

- ни секунданты, ни кто-либо ещё не имеют права появляться внутри ринга во время раунда. Кроме боксёров на ринге может находиться только арбитр (рефери);

- боксёры выступают в кожаных перчатках, которые должны иметь одинаковый вес у обоих соперников, быть новыми и хорошего качества;

- если перчатка разорвалась или пришла в негодность, её, по требованию арбитра, необходимо заменить;

- боксёр, коснувшийся коленом ринга, считается упавшим;

- башмаки с острыми каблуками запрещаются;

- матч заканчивается победой одного из соперников (ничья возможна, если сделавшие ставки на боксёров согласны с таким исходом);

- в остальных случаях для решения вопросов должны использоваться «Правила Лондонского призового ринга».

В 1882 году в Англии произошло громкое «дело Р. Куни», по итогам слушаний которого было решено, что бои по старым правилам слишком опасны для здоровья спортсменов. Так с этого времени бокс голыми кулаками постепенно перестал существовать, а «правила маркиза Куинсберри» стали официальными.

Первым чемпионом в тяжёлом весе по новым правилам стал Джон Лоуренс Салливан.

В начале XX века бойцы, заручившись поддержкой промоутеров, таких, как Текс Рикард, пытались добиться того, чтобы бокс был признан законным.

Вскоре были организованы различные институты, регулирующие спортивные состязания.

Правила. С момента своего издания в 1867 году правила маркиза Куинсберри были основным источником регулирования боксёрских поединков.

Как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты (хотя в Великобритании использовались и 2-минутные раунды). Каждый боксёр выходит на ринг из отведённого ему угла, и после каждого раунда он направляется сюда для того, чтобы отдохнуть, получить советы тренера и необходимую помощь врача. Рефери контролирует бой: находясь на ринге, он следит за поведением бойцов, отсчитывает нокдауны и штрафует за нарушение правил. До трёх судей может находиться рядом с рингом для того, чтобы присваивать участникам очки.

Участник боя может стать победителем, отправив своего оппонента в нокаут. Если боксёр сбит на землю ударом и касается пола любой частью тела, кроме ноги, рефери начинает отсчёт. Если в течение 10 секунд он поднимается – бой продолжается, если нет – то он считается нокаутированным, а его соперник становится победителем. Также возможен технический нокаут: он признаётся рефери, врачом или углом боксёра в случае, если он получил травму или не может защищаться. Иногда действует правило трёх нокдаунов (в титульных боях под эгидой WBA), когда это количество приравнивается к техническому нокауту. Если поединок закончился, и ни один из участников не одержал досрочной победы, то его исход решается судьями. Победителем становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков, но иногда случаются и ничейные результаты.

Боксёрам запрещается наносить удары ниже пояса, держать друг друга, толкаться, кусаться, плевать и бороться. Также нельзя бить ногой, головой, коленом и любой другой частью руки кроме сжатого кулака (локтем, плечом, предплечьем, запястьем, открытой ладонью). Запрещено делать удары в

спину, в заднюю часть шеи и головы и по почкам. Нельзя держаться за канат или соперника во время удара, а также делать нырки ниже пояса.

Если клинч разбивается рефери, оба бойца, перед тем как нанести удар, должны сделать полный шаг назад. Когда один из боксёров находится в нокдауне, второй должен отойти в нейтральный угол и ждать решения судьи.

Рефери может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией. Умышленное действие против правил, наносящее травму сопернику и останавливающее бой, как правило приводит к последней и самой строгой мере. Боксёр, получивший случайный удар ниже пояса, может восстановить силы в течение 5 минут. Если после отведённого времени он не готов продолжить бой, он признаётся нокаутированным. Особым пунктом правил является случайное столкновение головами, повлекшее травму, делающую невозможным или опасным продолжение боя. Если событие произошло в первые четыре раунда, то бой считается ничейным либо несостоявшимся (какой именно будет итог, оговаривается до боя). Если событие произошло после четвёртого раунда, то бой останавливается, и судьи считают голоса за полные раунды.

Намеренное столкновение головами считается нарушением и штрафуются.

Профессиональный и любительский бокс. Раньше главной причиной проведения боёв были деньги – участники сражались за призы, а зрители делали ставки. Современное Олимпийское движение возродило интерес к любительскому боксу, который в 1904 году снова стал Олимпийским видом спорта, а в 1920 году окончательно вошёл в программу Игр.

Сейчас любительские бои ограничены тремя или четырьмя раундами, а победитель определяется по количеству очков, набранных за точное попадание в корпус и лицо соперника. Боксёры проводят бой в защитном шлеме, снижающем возможность получить травму, нокдаун или нокаут.

Почти во всём мире профессиональный бокс завоевал больше популярности, но на Кубе и в некоторых бывших советских республиках

преобладает любительский вариант. Для большинства боксёров выступление на Олимпийских играх становится источником опыта, необходимого для будущей карьеры в профессиональном виде.

Любительский бокс. Любительский бокс на высочайшем уровне можно увидеть на Олимпийских играх, Играх Содружества и многих других соревнованиях, санкционированных ассоциацией этого вида спорта. В любительском боксе есть система подсчёта очков, присваиваемых за точное попадание в голову соперника. На Олимпийских играх, Играх Содружества и других соревнованиях, которые проводятся Ассоциацией любительского бокса, бой состоит из 3-х раундов по 3 минуты. Между раундами – перерыв 1 минута.

В 1924 году была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 году стала известна как АИБА. Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации – в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет – в 1974 году. До 1991 года чемпионаты мира проводились каждые четыре года, а после – как и чемпионат Европы, стал проходить раз в два года.

Рекордсмен по количеству побед в мировом первенстве – кубинец, выступавший в тяжёлом весе, – Феликс Савон (6-кратный чемпион), признанный лучшим боксёром-любителем последнего десятилетия XX века.

Став трёхкратным олимпийским чемпионом после победы в Сиднее в 2000 году, он догнал по этому показателю Теофило Стивенсона и Ласло Паппа.

Лучшим в европейских первенствах остаётся польский боксёр Збигнев Петшиковски, завоевавший 4 золотые медали.

Участники надевают защитные шлемы и перчатки с белой полосой вокруг кулака. Удар засчитывается только когда кулак бьющего касается соперника белой полосой. Рефери следит за боем, чтобы боксёры использовали только разрешённые приёмы. Пояс участников показывает нижний уровень ударов: тот, кто целенаправленно бьёт ниже него,

дисквалифицируется. Также рефери следит за тем, чтобы боксёры не держали друг друга для того, чтобы уклониться от боя, и прекращает поединок, если один из участников получил травму, сильно уступает своему сопернику или в случае большой разницы в счёте.

Подсчёт очков в любительском боксе имеет формулу математического сложения. Боксеры, вышедшие на ринг, имеют по ноль очков и, нанося , соответственно то или иное баллов. Для в актив боксёру-любителю чтобы из пяти одновременно это на своих машинах.

бокс. В году создана World Boxing, полупрофессионального .

В отличие от любительского члены принимают в санкционированных с голым и без защитных . Также зарабатывать , как и в профессиональном . Тем не менее, лиги любительский и по-прежнему право на Олимпийских . Как и в профессиональном каждый бой при помощи баллов судьями или, в случаях, , техническим или отказом. В WSB 5 весовых (легчайший (до 54 кг), (до 61 кг), средний (до 73 кг), (до 85 кг), тяжёлый (91 кг) вес). Бой из пяти по три минуты.

бокс. в профессиональном , как правило, продолжительнее, чем – от 10 до 12 раундов, для неопытных проводятся менее 10 , но, как правило, не 4. Вплоть до XX века бои, не ограниченные по раундов, они заканчивались одного из либо боя секундантами. позже решено верхний в 15 раундов, а в году, смерти Дук Ку , организация WBC (боксёрский) ограничила количество двенадцатью. В годах её последовали две влиятельные – WBA и IBF.

В профессиональном шлемы , но рефери остановить бой, видит, что из боксёров не защищаться травмы. В случае признаётся техническим . Также нокаут , если получает , не позволяющее поединок. По причине часто специалистов (), работа заключается в том, остановить , пока не прекратил бой. В от любителей, выходят на по пояс .

Подсчёт в профессиональном осуществляется по обратного с последующим . Вышедшие на боксёры по 10 очков . Победитель в

сохраняет за 10 баллов, получает 9, образуя, образом, за один 10-9. Если из боксёров в нокдауне, то с снимается два, и раунд (с одним) со счётом. Если был в нокдауне два, то счет 10-7, если три, то 10-6. в раунде ничья (боксёрские считают результат судейством, но, всё же, он место), то арбитр счёт 10-10. В случаях так, что боксёр, в нокдауне, раунд. В случае должен 10-9 в пользу, кто послал в нокдаун, так как по число 10 должно.

1.2. Возрастные особенности организма боксера

из отличительных современного является женная, высочайший спортивных, небывалый физических человека. уровень достижений особенные к качеству спортсменов. из основных большой системы спортсменов в строгом возрастных и анатомо-физиологических нностей, для отдельных развития и подростков.

возраст, с одной, повышенной активностью и личностных п характера, а с – определенными трудностями, существенной организма. у мальчиков в этом е продолжается период. Существенные различия в подростков возрастной требуют подхода к ним при процесса ой физической.

Средний возраст интенсивным и увеличим размеров. За один год длины достигает 4-7 см, в очередь за счёт длины ног. К тела ежегодно 3-6 кг. интенсивный роста происходит в лет, в этот длина их прибавляется за год на 7-9 см. А у проис интенсивное роста в лет в среднем на 7 см [10, .56].

Один из критериев возраста это зрелость, или «» возраст. В подростковом можно высокое роста поз, продолжающееся до пе полного. Самая скорость у поясничного а позвоночника, развивается отдел. высоты достигает к 25. По сравнению с тела позвоночника. Данный можно тем, что руки и растут позвоночника. В лет начинается пр окостенения и нижних поверхностей, грудины и с ее с ребрами. ный столб более, а грудная продолжает усиленного, они уже наименее деформации и чают способность даже нагрузки. В лет уже заканчивает высоко структура.

Чем организм, тем интенсивно в нём процессы и развития, что отдельные системы свои и закономерно в динамике роста и развития. Например, в половом росте опережает кровеносных. Это отражается на кровяном давлении, поэтому наблюдается гипотензия. Такое давление временное, однако осторожность при дозировании нагрузки. Эти процессы в низме взаимосвязаны. Так, иривание системы тельно на развитие системы, совершенство нервной.

Одна из особенностей подростка – интенсивность процессов, при которых преобладают над диссимиляцией.

У подростков наблюдается темп длинных костей и нижних конечностей, увеличиваются размеры позвонков. Поэтому помнить о том, что с большими нагрузками, процессом роста, и при этом риск роста костей в.

В данном возрасте большими развивается и мышечная. С 13 лет заметно скачкообразное увеличение общей мышечной массы, в очередь увеличения мышечных волокон. Мышечная особенно нарастает у подростков в 13-14 лет, а у девочек – в 11-12 лет [46, .29]. В процессе юных сменов-боксёров учитывать эти их.

У подростков на морфологической и незрелости системы, а также развития центральной нервной системы является заметным формирование рефлексов, которые регулируют и координируют работу сердца и сосудов. Поэтому возможности системы кровообращения у подростков при деятельности существенно снижены, чем в дальнейших годах. Система подростков реагировать на нагрузки экономично. Морфологического и функционального сердца гает к возрасту 20 лет.

В половом у подростков более значительный темп развития дыхательной системы. Объёмы лёгочного воздуха в возрасте с 11 до 14 лет практически в 2 раза, существенно минутный объём дыхания и показатель ёмкости (ЖЕЛ): у мальчиков – с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек – с 1600 мл (12 лет) до 2000 мл (15 лет). Объём дыхания у подростков на меньше, чем у взрослых. За минуту подросток тратит 14 мл кислорода, в это же время потребляет 20 мл. Дети, имеющие спонтанно задерживать дыхание и производить в условиях ка недостатка кислорода. У них, чем у взрослых, насыщение кислородом [46, .30].

Подростковый возраст считается длящегося совершенствования способностей, возможностей в двигательных системах. У подростков быстрыми

улучшаются координационные (в метаниях на мет и на дальность, в х двигательных), силовые и способности; возрастают способности и . Достаточно темпы в развитии [15, с.44].

1

Темпы различных способностей у среднего возраста (%)

способности	прирост		прирост	
		<i>Девочки</i>		<i>Девочки</i>
	3,9	2,9	15,4	11,5
<i>Силовые способности</i>	15,8	18,4	79	92
<i>выносливость</i>	3,3	2,1	13	8,4
<i>выносливость</i>	4,1	1	16,4	4
<i>выносливость</i>	9,4	3,3	37,5	31,3

2

Темпы активной и гибкости у среднего возраста (%)

способности				
	<i>Активная</i>			
	<i>Мальчики</i>		<i>Мальчики</i>	
<i>Подвижность в плечевого , локтевых и</i>	-0,1	-1,4	-0,8	-1,7
<i>Подвижность в , коленных и суставах</i>	-1,7	-2,6	-3,4	-2,3
<i>различных позвоночного : - тазобедренный при сгибании</i>	3,4	10,4	-	-
<i>- нижнегрудной</i>	5,1	20	-	-
<i>- верхнегрудной</i>	11,6	6,4	-	-
<i>шейный</i>	6	4,1	-	-

Увеличение силы в вях сопротивления дается с 8 до 13-14 лет. В от 12 до 15 лет совершается тельный массы в основном за мышц, мышц, в очередь, ет содействие силы [4, .50].

У подростков лет оканчивается двигательного тора. , становится примерно с 15 лет к целенаправленному силы. фактору содействие рост размеров [15, с.54].

научные доказывают, что с тяжестями в 13-14 лет при рациональной могут положительный , также для ра опорно-связочного та [10, с.62]. чрезмерных нагрузок влиять на процесса скелета и замедление костей в . В указанный у отдельных рост и сосудов не успевают за ростом р тела. В случаях повышение нервной , иногда неустойчивость и наряду с этим

своих сил и ностей. По причине при занятиях и физическими необходимо только нагрузку.

силы относительно до 11 лет, но с 12 до 15 лет темп её возрастает. С 8 до 18 лет мышц весьма : сила кистей рук в 2,5 , станова в 3,6 раза. В прирост оказывается : для мышц рук на 1,2%, для становой на 12%. Значительное силы в 12-15 лет и в случаев в лет. К 17-20 максимальная сила к уровню её раз у взрослых. возможности групп у одного и же человека не одинаково. группа достигает значительного развития уже к годам, к 15 годам. мышечной на 1 кг собственного к 12-14 при сгибании и большинства близки к показателям у 20-30 лет. большой изменения силы в возрасте с до 16-17 лет. е с возрастом силы обу повышением массы . Об этом постоянство отношений к весу [10, с.68].

роль в мышечной с возрастом моторно-висцеральные , которые у делаются совами, чем в детском .

У подростков и после мы нагрузки лимфоцитарный и лейкоцитозы, и изменения в ве красной , интенсивная работа увеличением эритроцитов на гемоглобина на 7%. Это главным за счет депонированной в общий . Длительные напряжения в возрасте привести к гемоглобина и . Восстановительные в крови у школьников , чем у взрослых.

Т обязан в занятий с учитывать их особенности, не нанести юному , а напротив ь его более и здоровым.

1.3. физической в боксе

подготовку связывают с общего функциональных организма , разносторонним развитием, здоровья спортсменов.

В боксе достаточно требования к подготовке , в том числе и . Ведущие боксёры часто в нескольких подряд, между может всего 3-4 , а также 8-9 напря боев. На вах Европы и играх встречаются с сми, которые физически и тоже настроены на , их цель звание она и с ним перейти в нальный . Многие боксёры й страны о том, что своим в спорте они в

первую разносторонней подготовке, в существенная отводится им другими спорта.

При физической овленности может про его «однобокое» и как неизбежный неустойчивые результаты и в прекращение спортивного .

Физическая делится на и специальную. **подготовка** ена для непосредственного тия физического боксёра, она на развитие спектра способностей, на уси работоспособности и ливости . К специальной относится спортсменов в зале с ёрскими ядами, задач на динацию, и стремительность , постоянные с противниками и бой с . При помощи подготовки дываются основы для я скоростных спортсмена-боксёра. К **физической** боксёра направ на разностороннее физических . С её помощью уровень функциональных орга, посредством общей ра, стимуляции раз выносливости, и скоростн качеств, ных способностей и др. С общей подготовки развиваются способности при с вариативными навыками и . Вместе с на развитие качеств, в физическую включаются , которые выносливость в с переменной с существенными напряжениями, а упражнения, разносторонне ловкость и двигательной . Общая подготовка влияет на здоровья смена, делая его более со. Спортсмены воспринимают на тренировках, что на быстроту их ваемости и ими более уровня двигательных , более овладение ими скими . Также к общей подготовки можно тот факт, что она также для моральных и вых качеств, так как при многих упражнений с преодоление трудностей, с создания устой и длительного спортивной .

С целью общей ческой боксёра няют для развития и скорости, выносливости, и улучшения реакции. физических ведёт к здоровья , развиваются его шие двигательные , организм п к наиболее физическим , что позволяет ему е перерабатывать и мать информацию и как лучше на освоении навыков. ой целью физической товки непосредственное ние различных , стаби эмоциональной и й устойчивости и отличной формы.

В упражнениях выносятся упражнения влияния и прямого. При помощи упражнений выносятся общие гибкость, сила, выносливость, которые помогают бороться при нагрузках на тренировках.

Упражнения влияния имеют отношение к координации и движениям и с теми, имеются в виду. К косвенным упражнениям боксёров такие, как прыжки, плавание, а также к прямым (чаще специализированными по физической) – спортивные, толкание и бег, смешанное, упражнения с теннисными и др.

Специальную подготовку исключительно на физических, которые специфичны.

Данные формируют акцию при ударах и тах, в передвижении, в упражнениях, в бое с , в упражнениях на снарядах (грушах, на резинах, на и др.) и в спецупражнениях с ёром. физическая подготовка делится на две : предварительную (ую на построение фундамента, целью является широкое двигательных, которые к требованиям в) и основную. Чем прочная ступень, тем крепкой и может вторая, это ляет наибольшего тия двигательных. Необходимо ввиду, что ступеней поддерживать, пока на этапе не необходимость его повышения и. Из этого, что, в круглогодичной боксера все физической необходимо между таким, чтобы при специальной подг оставалась (в мере) и общая подготовка. При п же к высшей специальной подготовки поддерживаться на уровне физическая и специальный.

Разнообразные качества между и оказывают на развитие друга. Развивая у боксёров рассмотрение её не лишь с зрения и правильности или действий в, а также и выпол, для этого соответствующей импульс, сила сокращения, т.е. мощность в действие мышц. ми тренировками быст исполнения, максимально паузы ними, что темп боя и выносливость.

В видах важным только какое-либо качество (у бегун или у велосипедиста – выносливость), то у абсолютно все качества быть развитыми.

образом, физическую необходимо лять на функциональных организма и широким двигательных и умений. В общей фи подготовки как общие для видов элементы – , бег, прыжки, , плавание, так и , заимствованные из видов – гимнастические , упражнения с , штангой, игры. физическая направлена на у боксёра физических , отвечающих этого спорта. К специальной подготовки : показания по и количеству , наносимых в отрезок , максимум силы на , импульс удара, ударов и т.д.

в процессе по физической необходимо по установленной . После разминки с упражнений на выполняются , которые ивают , а после либо ловкость.

К на быстроту и сть предъявляются повышенной мышечных с и значительной ности возбуждения и . Следовательно, по сохранению координации в процессе работы и заданиях, требуют , можно только когда значительное е. Упражнения на необходимо в самой основной тренировки. ровку на целесообразно пр во второй трениро процесса, к данному начинают полно органы и кровообращения. А упражнения на ливость выполнять с интенсивностью сокращений, это сохранять движений и при имеющемся [3, с.87].

Для физической необходимо из иных видов упражнения, соответствуют работы смена-боксёра и будут ствовать у него мых физических . Однако о разновидности упражнений, в положительно на боксёра, в то же время отрица сказываться на нужных навыков и необходимых . Например, вание по движений сят к сложным реакциям, но ая спина, стопы, согнутые в ноги, направлений движ не могут , а порой и наносят развитию динации, спортсмена-боксёра; при в жиме большой возможно силу рук, при этом возник ограничения в нанесения и т.д.

Следовательно, осущес подбор видов нений, будут улучшению организма в спортсмену-боксёру и при этом влиять на нужных и навыков, которые не препятство их развитию. любое жнение основной ленностью (к , развитие), однако при оказывает по в формировании и качеств.

быстрая. В длительной и ходьбы втягивается количество чных тела, деятельность , дыхательной и систем , усиливается веществ, внутренние , совершенствуются их . Ходьба положит влияние на выносливости, волевые .

Бег – это наиболее разновидность упражнения, и составной большинства спорта. В бега высокие к работоспособности организма, , чем при ходьбе, интенсивность мышечных намного , и как следствие, деятельность , дыхательной и х систем, усиливается веществ. При длины и скорости возможно нагрузку , при этом оказывать на выработы выносливости, и других , которые спортсмену-боксеру. бег медленным , в особенности в , парке большим еническим и значением. бег оказывает влияние на рование вы и быстроты. При бега развиваются волевые необходимые ру, а также рассчитывать силы.

Смешанное – это чередование с ходьбой на км (это от возраста, подготовленности и периодов). Данная упражнений значительными по му нагрузками, меньшими, чем бег, . Спортсмены-боксеры их в дни, которые для занятий физической . Темп при этом быть или переменным со по 60, 100 и 200 м, после снова бег, переходящий в .

Бег с препятствиями. В на 500-1000 спортсмен-боксер преодолевать для целей ловкости, и быстроты, , способности к напряжениям мышечных и выработывания выносливости. Как используются (перепрыгивания), з (перелезание), (про), преграды для ; на одном из перенесение и т.д. В том случае, спортсмены в естественных , например, в , можно ть как препятствия рвы, пни, , бревна, и др.

Бег на коньках и на лыжах влияют на всех мышц, позитивное на системы и организма, при влияют на общей (скоростной и). Отдельно ется бег на лыжах по местности, при достаточно действуют все мышц с че напряжения и мышц. отметить, что на лыжах позитивное е на психическое боксера, что замечательным активного .

Спортивные и игры огромное в подготовке ёров. Игры (такие как , баскетбол, , хоккей, эс на быстроту и) по характеристике , скорости и очень по характеристике на бокс (передвижения, , повороты, сопротивление). Спортивные и игры на развитие , ловкости, вы. Разнообразные движения, на свежем , способствуют нервной , двигательного , совершенствованию веществ, деятельности органов и организма. игры назначаются для средства отдыха.

В от напряженности де при игре увели потребление кислорода (в восемь раз по нию с состоянием). Значительные проистекают и в аппарате: мышцы, , их сила и , суставы более .

Борьба. Для вида орств свои ки, такие как преде напряжения, дыхания, и продолжительные . Значимость й в борьбе со в том, что они усиливают движений, а силу пояса конечности. При суставы , и все движения ста более . При борьбе положительные качества для .

Борьба в имеет в действиях в бою у боксёра (за устойчивость, за выгодное рук и головы, , уклоны и в стороны при партнера за шею и т.п.). Данную упражнений при осуществлении тренировок в ной части (во время раз) или в концовке, это от направленности .

Греблю , используют при п периоде в начальной подготовки для отдыха. В гребли развивается и гибкость рук, ног и туловища. По тике движений не имеет схо с боксерскими , следовательно, не ей увлекаться.

без снарядов, на и акробатика. К уп, которые главным на улучшение ных способностей , развитие их качеств, , способностей к относят на гимнастических дах, акробатические упражнения, . Упражнения для тия координации, , силы, ты и смелости непременно для боксеров во занятиях. упражнения, к , используются при , а также во половине лизированного с целью силы гибкости групп .

Блочные , эспандер – это снаряды для вания мышц. при помощи , резины или эс имеют обширное практически во видах . Данные , наиболее , влияют на тие силовых и увеличение массы. Но ими не стоит, данные

закрепощают, движения при становятся. Потому после комплекса ний на блоках, с или экспандером выполнить для развития с большими амп без напряжений (со ска, имитация на расслабление и др.).

Упражнения на вырабатывают движений, времени и, точность и координацию. Они имеют во всеобщей физиче подготовки, особенно в периоде.

на велосипеде необходимо в систему боксёра, она положительно на развитие и суставов ног, благоприятное на сердечно-сосудистую и ную систему, газообмен и веществ. по пересеченной содействует выносливости.

разными для спортсменов-боксеров важно. движения, дыхание умение тельно и напрягаться, развитие клетки, свободу. Также, пла играет роль в фор гигиены и оздоровител значение, воздействует на систему. применять на свободное следом за тренировкой или по общей подготовке как из самых средств для организма значительных во всех ных периодах.

Для смелости, координации использовать в воду с высоты, с, прыжки на с трамплина. упражнения целесообразными в периоде, при они являются средством отдыха.

с отягощениями (гантелями и) играют роль в подготовке ёров. Практикой и научными доказан, что разнообразные с малыми для отдельных мышц эффективным вырабатывания выносливости и движений. упражнения проводить в с упражнениями на скорости без отягощений (к, наклоны, или повороты выполняют ла без отягощений, с отягощениями и без отягощений). По упражнений с они должны третью упражнений без.

Разнообразные с отягощениями во всех пе подготовки. Это зависит от периода и занятия в. Надлежит специально-подготовительные, вырабатыванию и скоростной у спортсменов-боксёров с малыми (0,5-2 кг). С гантелями бой с тенью, действия, связаны с и ряд упражнений – в, сгибании и верхних. После 2-3 активных с гантелями, 3-5 минут те же

самые без гантелей. чередование можно повторять 2-3 . Как пока практика, упражнения во время занятий по и в преднамеренно время для физической в переходном и подготовительном .

Упражнения с и гимнастической относят к упражнениям с . Данные являются всего маховыми или . Утяжеленной совершают по предмету, немного удар (к , по автомобильной). Удары сбоку, и снизу, при держа в одной или руках. направлено на силы и сокращения , которые в нанесении , т.е. скоростно-силовых .

Перебрасывание мяча – часть спортсмена-боксёра. Мяч пер с различных ний (стоя, , лежа) и двумя ру. Самое упражнение – это мяча в назад, , в стороны и по . Указанные влияют на скоростно-силовых ка (в том числе выносливость), , способности к большим напряжениям и мышц.

с теннисными влияют на скорости, , координации. упражнения в одиночку и с (бросание и). Их применяют во разновидностях , наиболее в конце как отвлекающие.

с партнёром в (с точки), в толчках («») из положения , сидя и также развитию выносливости и .

После зав турниров отдыхает от зированных , однако это время периода, то самым активным являются путешествия, пре в среднегорье, и восхождения на горы.

по физической являются в общей подготовки и занимают в не менее её объёма. В процессе упражнений учитывать, что высокие в одном из качеств достигаться при соразмерном развития .

Неотделимая учебно-тренировочного – это **упражнения со боксерскими** , которые нужны ческие и улучшающие навыки.

со скакалкой. подскоки и через упрочивают ног, влияют на координации, сти движений. При любой тр, особенно ванной, со скакалкой продолжаться минут.

с мешком навык держать при ударе, использование усилий в на разных , расчёт удара, когда быстро ударов. является снарядом и на

развитие и скоростной . Устремление наибольшее сильных в обусловленный жуток содействует тию специальной . На занятиях мешки формы. малого мешок с целью прямых и сбоку, короткие — прямых и . В наибольшем залов я универсальный . Мешки ма, на них спортсмен-боксер навыки в ударов при движении и назад, чувство . Обыкновенно начинаются с ударов, два последовательных в сочетании и, в , серии с акцентированными . На мешке, движется по , отраба удары при боксера и по кругу. по мешку прямые, и снизу, и короткие (при боковом боксера, так и при).

Упражнения с (насыпной и водой). По выполняемых насыпные г похожи на с мешками. с песком и тяжелая и , груша горохом легче и , более ижная, с амплитудой дви, по ней имеется нанести сильные , двойные и ударов, она в развитии дистанции. , которая водой, амортизирует , она довольно и подвижна.

масса, снарядов потенциал -боксеру свои разнообраза, находить дистанцию и точность . На одной можно с шей силой акцентированный в серии, на ускорять на ударов, но не и т.д. По обыкновению все 3 груш име в залах и близко к другу, и в течение ра упражняется в , переходя от одной к другой, совершенства в ударов, в расчете . Удары по боксер со всех положений.

с настенной . Их используют на наиболее с группой спортсм. На указанном сна наносят прямые . Неподвижность и поверхность делают расчет ударов. По подушке удары с и с шагом .

Упражнения с грушей. случаются н немного ; последние ее отскакивают при . Отчет ритм о платформу спортсмена темп , наносить с определенной и частотой. Чем наносится , тем быстрее двигается. с пневматической вырабатывают у навык точно и ро следующие за другим , и как следствие на развитие внимания и движений. ритмические по груше это средство для скоростной пояса конечности и расслаблять в момент для последующего .

Обучение по пневматической целесообразно с перемещения тела с на ногу и руки для нанесения и отведения ее. Данные влияют на то, попа кулаком по. В начале не обучиться одиночным в ритме (груша отталкивается от). Совершать по груше только того, как она, шись от части, еще не достигла. Обучившись приему, перейти к уд далее от отталкивания от передней и части пла. В указанном изучают упражнений и сбоку. удары как левой, так и рукой: , совершать несколько раз рукой, поочередно и другой и т.д. упражнения в них ритмах, ёр имеет воз попрактиковаться в ударах, чередуя их в последовательности и темп. Удары по груше с фронтального жения.

с мячом на (пинчбол). К присоединяются ре; одна из них концом к кронштейну, другая – на же расстоянии – к; мяч может по горизонтали. удары по принуждают его назад и. Прямые наносят из боевого одной или попеременно (то, то правой). движения принуждают ёра поддерживать, причинять с определенной и частотой. по мячу прих как бы вдогонку ему, когда он и находится на амплитуды или дальше. чувство, точность и нанесения, ориентировка и. Мяч возможно и для выработки выполнения назад и в (к примеру, по мячу ему необходимую движений, уклон, после снова по мячу). возможность на и одиночные сбоку и справа. мяч на резинах я также и в поло. На нем совершенствуют снизу левой и; возможно про также прямые.

Упражнения с подвесным (пунктбол). мяч подвешивают к платформе (на кронштейне у) на уровне с и по нему одиночные – прямые, и снизу. попадать пястных указательного и пальцев. на указанном оказывают в выработке попадания.

с боксё лапами. С боксё лап улучшаются, развивается ота реакции, и ориенти. Лапы на любых подготовки. Тренер, рый держит, должен их под удары на дистанциях: на – для прямых, на и ближней – для сбоку и. Необходимо за точностью ударов, массы с ноги на, перемещением тяжести и удара.

установленные подают усервшенство нанесение прямых в определе комбинации с бо (боковые – снизу и т.д.). совершенствуют до с акцентированием удара. может спортсменам-боксёрам несколько в определенной .

Держа и передвигаясь по , тренер изменять цию, это вынуждает либо ать, либо назад, в сто и по кругу, последовательно для нанесения .

Для развития тренер изменяет лап, к примеру, лапу для или бокового удара (левой или правой), для двух и ударов и т. п.

имеет одеть боевые и поставить их лап; в таком спортсмену решать не технические, но и тактические чи, легкими показать от места во атак и . К примеру, становится в положение и прямой левой в , боксёр сделать вправо и контрудар в туловище, т.е. в ную тренером в область (солнечного) ; при нанесении бокового левой в боксер нырок и от правым в голову, т.е. в правую тренера и т.п. [13, .96].

Спортсмены-боксёры большим ар упражнений для своих качеств. Это по им при грамотном достичь результатов в к соревновательной . Опытный способен товить оптимальную тренировок, будет довательно те упражнения, нужны группе на их уровне и развитии. При уровне упражнений, их свой арсенал в после и учитывая нагрузку, имеют шанс подготовленными и победы на .

Таким , общая физ подготовка боксёра – это , которые целью определенных качеств и для создания для специальной подготовки.

Она под собой физическое организма , делая на разработку и мышечной .

Общая подготовка боксера – это , которые целью определенных качеств и для создания для специальной подготовки.

Она под собой физическое организма , делая на разработку и мышечной .

Завоевание спортивных невозможно без укрепления и поднятия уровня способностей. именно подготовка важнейшей , определяющей боксёра в и на ринге.

Ом подростков отлича от организма человека. Это в в том, что он находится на стадии и формирования. , в процессе тренеру знать и все особенности организма для , чтобы не юному и наиболее эф его подготовить к в соответствии с его им состоянием и в нем целеустремленного, будущего спортсмена.

II. Методы и исследования

2.1. исследования

методов, условий, их проведение, а обработка данных в соответствии с и учётом принципов научных в области и методики воспитания.

В работы, на её этапах, для поставленных исследования следующие :

- анализ литературы;
- наблюдения;
- ;
- пульсометрия;
- ;
- педагог контрольные ;
- педагогический ;
- статистическая и анализ результатов.

научно-исследовательской включал новую научно-исследовательскую у, связанную с физиче воспитания ёров 14-15 лет.

В соответствии с исследования внимание на данные, :

1. возрастных моторного боксёров 14-15 лет;
2. о аспектов двигательных качеств в тр процессе;
3. с средств направленности в процессе лет.

Педагогические проводились на занятиях ёров 14-15 лет спортивной школы №134 г. Кр, под руководством тренера Ст Ильи .

Хронометрирование по общепринятой, в результате протоколов занятий объём и нагрузок, а соотношение их : количество упражнений, отдыха, отдыха и т.д.

– определение ЧСС в тренировки при секундомера, каждые 3 .

Антропометрия: в антр исследований вхо определение показателей: тела, массы, динамометрии и правой .

Антропометрические позволили об измерениях , характеризующих развитие .

Педагогические испытания.

этапом было уровня физических . Для определения уровня ряда качеств стандартные , проводимые по методике.

Для скоростно-силовых :

1. Прыжок в с места, двумя – предназначен для «взрывной ». Тест няется из стоя, гиванием ногами с приземлением на две . Результат от линии до точки пяток .

2. Метание мяча в 1 кг, и.п. – сидя врозь, на уровне , от которой измерение, мяч двумя за головой. Из положения метает мяч как можно , не делая при этом туловищем. ем этих служит результат.

Для быстроты:

1. Бег на 30м - скорость дистанции. мый по команде «На !» становится в высокого у стартовой . Когда он , следует «Марш!». 30м с предельно скоростью. этих служит время.

2. бег (3x10м) - развитие и скоростных . Испытуемый по к «На старт!» в положение старта за чертой с стороны мяча, на этой (или предмета). По «Марш!», с скоростью 10м до другой , обегает с стороны мяч, возвращается , снова мяч, бежит раз 10м и финиширует. этих служит время.

Для силы:

1. и разгибание рук в лёжа. принимает лежа, рук вперед на плеч. При и разгибании рук максимально к туловищу (в не отводить), от их назад, не грудью (и частями) пола; , туловище и составляют линию. этих служит максимальное отжиманий.

2. сила «» и «неведущей» . Испытуемый в кисть для измерения й силы, его с максимальным , а затем фиксируется.

Для выносливости:

1. 6- бег. Бег проводится линии площадки (54 м). Испытуемый 6 мин. останавливается, где бы он не . Результат - , которое за 6 мин.: число плюс начатого круга. Критерием максимальное пройденных .

2. Бег на 800 метров. встает к старта, по «Марш!»), он бег с максимальной скоростью. фиксируется преодоления . Педагогический . Для решения задач был проведён эксперимент, все проводились в бокса №134 г. Красноярска, были 14-15 лет.

Статистическая и анализ результатов лись по в математической методам.

2.2. исследования

проводилось в три :

Первый (сентябрь 2017 г.)

На этапе теоретическое проблемы со методики физических в тренировочном у боксёров 14-15 лет по научно-методической , выбор направления , определение езы, цели, задач ты, конкретизация исследования, практического .

На этом нами также педагоги эксперимент.

этап (2017г. – май 2018.)

На данном нами сбор данных ского , который в два этапа:

а) предварительного .

Проводился в школе №134 г. и был направлен на следующих : корректировка и методики учебно-тренировочных за, направленных на ствование физических ; систематизация мате разрабатываемой .

б) период педагогического .

Проводился школе №134 г. ка. В проведении эксперимента 16 учащихся. сформированы и контрольная . Контрольная включала 8 . Экспериментальная была также из 8 . В конце состав групп не .

Экспериментальная занималась по нами ке.

Контрольная занималась по программе. На данном проводился экспериментальных об эффективности исследования.

этап (2018 г.)

На этом проводился полученных в проведения данных, оформление работы. методических для учителей-практиков и ДЮСШ, проделанной в практику.

III. Экспериментальная методика подготовки 14-15 лет в спортивной

3.1. Содержание занятий в школе

качества фундаментом, на строятся все подготовки ёра. В боксе качества не изолированно, а в комплексе. Тем не , оптимальное силы, ловкости и требует подхода к нию каждого . И в зависимости от , какой , этап, ввиду, больше воспитанию или иного .

Годовой тренировки для выс спортсменов со, примерно, из 40% ОФП и 60% СФП. В периоде, на первом его , главное уделяется общих физических , а в соревновательном – . В подготови периоде 60% на ОФП и 40% на СФП, а в соревновательном, , на ОФП – 40%, а на СФП – 60%. Но это только закономерности, и вправе соответствующие в план, в от состояния и й каждого и команды в целом.

рассказывается о отдельных качеств в цикле .

Быстрота.

Под понимают человека то или иное в наиболее время. 3 формы общей :

1. Быстроту реакции.
2. одиночного .
3. Темп .

Быстрота это осуществления и действий с нной благодаря подвижности процессов.

В быстроты в вклю: собственно движений, их и быстроту реакции. значение в движений и отводится усилиям , его психологической . Быстроту характеризует его к наиболее осуществлению и сложной .

Под простой в боксе отклик на известные , но внезапно действия . Во время боя «» простая практически не и место, а лишь в тре и обучающем ,

когда спортсменов-боксёров . Однако в боях имеют проявление реакции типов: на движущийся , т. е. на противника, и выбора.

В случае в секунды действовать по передвижению противнику, а как , находить дистанцию, где выбор определенными средствами и с тем самому без перерывов. Во случае ёр реагирует действиями на противника, при , как показывает , успех в зависимости от в скорости, а ность выбора – от , создаваемых спортсменов-боксёров. В боях потребности в реакции , поскольку происходят быстро и часто с результатом для ёров. Преимущество тот спортсмен-боксёр, наиболее обнаружил своего , быстрее на его действия. выполнять и действия – одно из качеств ёра.

Разнообразные спортсмена-боксера – это чередую одна за рефлекторных реа. К примеру, р заметил, что его при нанесении прямого в голову правую на какое-то вниз и открывает челюсть – чувствительное . Спортсмен-боксёр в случае через анализатор , и в коре мозга «решение» о встречного левой в открытое , «команду» двигательный , и костно-мышечный производит , контролирует центральной системой. Чем происходит этой рефлекторной , тем быстрее действие – ударом.

, бывает, что попадает , решение при быстро, но осуществляется . Это может связано с качеством , их сокращением или ем от которых протекание реакций, АТФ и скорости ее , от быстроты нервного органа и т.д. Необходимо в виду, что способности спортсмена . Спортсмен-боксёр достаточно делает назад, запаздывает с в сторону, быстро т прямой и существенно мед снизу и т.д.

реакции на объект последовательно с ее быстроты. В боях требования к реакции очень : противник разнообразные как левой, так и рукой в неожиданной овательности. Для высоком сложной и обучении и необходимо со педагогическое : от прос к сложному, увеличивая упражнений. К , сначала защите в на заранее удар, ученику реагировать на из двух атак, трех и т.д.

У ров быстрота с «взрывными» ,

а они зависят от качеств. два качества, частота действий скоростной. Быстрому действию излишнее, которое при начале навыков; по мере их совершенствования, увеличивается. При тоже излишнее, которое выполнение уже действий. С развития необходимо чередование выполнения с более (к примеру, серии с одним или акцентированными).

и совершенствование стных это одна из степенных в практике спортсменов-боксёров. для выработки, как правило, на первую недельного подготовительного периода и, когда организм, восстановился от работы в тельном. Отдельные высказывают рекомендации, что упражнения для тания необходимо нять при пульса до 120 и ударов в. Упражнения для быстроты планировать во все годового. Но особенно времени этого уделяется на этапе и в начале периодов.

Под ловкостью способ к выбору и нужных движений () верно, , находчиво, согласовывать движения, с разрешать н возникающие ные задачи. В ловкости подвижность навыков. с развитой профессионально избрание и места для ударов, при используя защиты для, вовремя от нападающих противника и при остается. Чем шире технических, которыми спортсмен, тем ему овладеть и в бою свежие и действия, и как ие повышается его ловкости. При ловкости необходимо не великолепно техникой и, но и иметь в распоряжении физиче качества как, силу, нацию, , быть вительным ко и пространству.

задачей для ловкости изучение и новейших технических и навыков и во всевозможных боя. Данный неизбежно к возрастанию технических и положительно на функциональных совершенствования мастерства.

Для чтобы цели ловкости (способности и целесообразно в процессе) нужно упражнения, при которых три мгновенная на неожиданно ситуацию. мер, в процессе противник левостороннее на правостороннее, ведя бой на, неожиданно с решительным и т.п. Выполнение реакций при меняющихся очень спортсмена, , в тренировочном надлежит

соответственные для отдыха. Из упражнений для ра самыми и целесообразными спортивные и игры (, баскетбол, с), эста.

Боксёру уметь передвижение с и защитой. В отсутствия координации не будет возможности действовать из полож, ориентироваться при янно факторах, восстанавливать равновесие. В у тренера число , которые развитию . Самыми являются с партнёром. спортсмены в парах, то они вы, обучатся изо всех и стремиться во время наиболее исходное для нанесения ударов. координации и в обманных , в быстрых к противнику во атак и его действий контратаками.

координации уделять внимание на обучения: при механикой ударов, , передвижений, этих .

Сила.

Под понимают одолевать сопротивление или ему с помощью напряжений.

сказать, что сила одним из физических ств спортсмена-боксёра. С силы в существенной можно скорость , а также и ловкость . Значительное движений ёра с определенными приводит к количественно и оценить силы. Сила у проявля в мгновенных () действиях, часто на протяжении продолжительного времени. По причине о проявлении «» силы и о выносливости.

, у спортсмена-боксёра качества при сочетании со и выносливостью. указанных боксера в зависимость от центральной системы, речного мышечных , их эластичности, процессов, в мышцах. твенную в проявлении ной силы волевые .

В процессе и боя спортс совершает количество действий, но, по данной стоит ска о специфике его подготовленности.

Для силовых й необходимо упраж с повышенным . Данные делят на с внешним и упражнения, весом .

Первые из них это с предметами (с мячами, ми и т.д.), с партнёром, с , с сопротивлением среды (по песку,). Вторые с разнообразными в отжиманиях и в .

Чрезвычайно развивать и выносливость, т.е. спо подолгу и по раз подряд упражнения, не мышечного . В боксе сила в движении. Это так «динамическая ».

На первом подготовительного п максимум тренер уделяет силовой . Зачастую работа с малого , но зато количество раз. Вес не должен 30-35% от ьного , при этом осуществляет максимально ожное раз в одной серии, отдых 3-5 и следующая .

На одной целесообразно не более 3-4 . На втором подготовительного осуществляются для развития способностей. их нормировать в следующих : число в одной 5-10 раз (максимальный); серий в занятии – 2-3; активного 5-10 . Необходимо и о поддержании выносли и «взрывной ».

Для реализации цели бы 1 раз в 10-15 исполняются для развития выносливости и способностей.

на воспитание способностей ходимо на первую недельного тренировок, а ния для развития выносливости – на половину. полезным завершения на развитие исполнять на расслабление различных . Необходимо, между с преимущественно упражнен и следующим с преимущественно упражнениями суперком интервал, при будет положительный сле эффект упражнений. ый интервал в зависи от суммарной нагрузок и тренированности.

Под выносливостью способность к выполнению деятельности без её эффективности. На вость ра указывает его от начала и до боя, при сохранении эффективных , скорости, , как в нанесении , так и в применении , в маневренности и каном выполнении замыслов.

В процессе и во проведения организм испытывает как , так и умственное (в результате деятельности , к примеру,). В процессе боя

разрешает задачи, его ные анализаторы очень ин, все это время, трируя противника, ен-боксер большую нальную (особенно при турнирах). В боя в активной участвуют не 2/3 мышц, факт высокий энергии и значительные к органам и кровообращения. факт, что о с и возможностях ния выносливости судить по 1- объему , максимальной вентиляции, емкости , минутному и объему , частоте ых сокращений, кровотока, гемоглобина в .

Основа у спортсменов- это отличная физическая , прекрасно дыхание, расслаблять между ударными «в» действиями и ствование приемов, так как чем они автоматизированы, тем групп мышц вкл в выполнение .

Специальная основывается на и сочетает в несколько качеств. ость в мере ляется качествами ёра. В процессе необ проявить волевые , чтобы все возмож выносливости организма. силой возможно себя требуемую работы, па наступающее (здесь на план психологическая , уровень определяет к проявлению).

Выносливость это из важнейших мастерства ра. Основное воспитанию выносливости в подго периоде, и на первом его . Обычно для воспитания выносливости пл на вторую недельного . На первом подготовительного планируется как два занятия в , а на втором подготовительного пе и в соревновательном для поддержания выносливости – занятие в две .

Для определения эффектив методики боксёров 14-15 лет метод . Были две группы по 8 – экспериментальная и . В экспериментальной была данная , контро же группа зани по общепринятой .

Испытуемые упражнения с различными лами , до наступления фазы , после прекращали . Были параметры объёма в каждой упражнений, интервалов между подбиралась образом, при станд интервале к началу серии была до уровня ударов в .

Соотношение сре в тренировочном контролировалось ме хронометрирования и . Уровень боксёров в узке по внешним при, дыхании,

и по степени специальной , то есть скорости , нарушение выполнения уп и т.д. (Приложение 1). того, группа возможность участвовать в .

3.2. Анализ работы по методике подготовки 14-15 лет в спортивной

Проводили по восстано: сауна, , массаж, контрастный душ, утренняя , плавание.

В исследования мы дили испытания в на и конце . Для опреде показателей качеств тесты:

Для скоростно-силовых :

1. Прыжок в с места, двумя .
2. Метание мяча, в 1 кг, из-за в положении .

Для оценки :

1. Бег на 30 метров.
2. бег 3x10 .

Для оценки :

1. Сгибание и рук в упоре .
2. Кистевая «ведущей» и «» руки.

Для выносливости:

1. 6- бег.
2. Бег на 800 метров.

исходные , можно вывод, что в физической девушек и экспериментальной значительных не наблюдается. Это тем, что дети возраста, при прочих имеют равную скую .

Динамика показателей в таблице 11. экспери свидетельствуют об изменениях скоростно-силовых , быстроты, , выносливости как в , так и в экспериментальной . Особое ание развитию качеств, так как они являются олее в подготовке ров.

Замеры проведены в и контрольной в начале и в эксперимента.

Для полученных применялась В.А. Ашмарина. По тестирования вычисление сти различий в и в конце в обеих .

Алгоритм .

1) высчитать арифметическую результатов (M)

2) среднеквадратичное (G)

$$G = \frac{V_{max} - V_{min}}{K}$$

где V max – наибольшее варианты

V min – значение

K – табличный . K = 3,35

3) высчитать ошибку арифметической (m)

$$m = \frac{G}{n}$$

где n – испытуемых.

4) коэффициент (t)

$$t = \frac{M_1 - M_2}{m_1^2 + m_2^2}$$

где M₁ – средняя до эксперимента

M₂ – арифметическая эксперимента

5) по Стьюдента достоверность между до и после .

Если – нет достоверных (P>0,05)

2,0-2,9 – достоверные в малой (P<0,05)

2,6-3,3 – достоверные в средней (P<0,01)

3,4 – есть различия в степени (P<0,

Таблица 3

в длину с

№ п/п	ЭГ		КГ	
	Исх.	Конечн.	Исх.	.
1	188	204	185	195
2	180	198	183	188
3	183	196	185	191
4	190	204	183	190

5	180	197	186	198
6	184	198	188	193
7	187	202	182	192
8	188	201	180	189

$M_1 = 185$ $M_2 = 200$ $M_1 = 184$ $M_2 = 192$
 $G_1 = 3$ $G_2 = 2,1$ $G_1 = 2,4$ $G_2 = 2,9$
 $m_1 = 3,8$ $m_2 = 3,1$ $m_1 = 2,5$ $m_2 = 3,3$
 $t = 3,1$ $t = 1,9$
 $P < 0,01$ $P < 0,05$
% измен. = 8,1 % . = 4,3

Таблица 4

набивного 1 кг (см)

№ п/п	ЭГ		КГ	
	Исх.	.	Исх.	Конечн.
1	370	470	360	395
2	360	445	350	395
3	360	455	370	390
4	380	470	385	400
5	350	435	370	385
6	365	455	360	375
7	385	410	350	370
8	350	430	340	380

$M_1 = 365$ $M_2 = 446$ $M_1 = 361$ $M_2 = 386$
 $G_1 = 10,4$ $G_2 = 11,9$ $G_1 = 0,5$ $G_2 = 0,5$
 $m_1 = 12$ $m_2 = 20,6$ $m_1 = 14,2$ $m_2 = 10,6$
 $t = 3,4$ $t = 1,4$
 $P < 0,001$ $P < 0,05$
% . = 8,1 % измен. = 4,3

5

Бег 30м (сек.)

№ п/п	ЭГ		КГ	
	Исх.	.	Исх.	Конечн.
1	5,8	4,9	5,7	5,2
2	5,7	4,8	5,9	4,8
3	6,1	5,0	6,2	5,2
4	6,1	4,9	6,2	5,6
5	5,9	4,9	5,9	5,1
6	5,9	5,0	5,8	5,3
7	5,8	5,0	5,9	5,4
8	6,1	4,9	6,1	5,2

$M_1 = 5,9$	$M_2 = 4,8$	$M_1 = 5,9$	$M_2 = 5,2$
$G_1 = 0,1$	$G_2 = 0,1$	$G_1 = 0,1$	$G_2 = 0,2$
$m_1 = 0,2$	$m_2 = 0,07$	$m_1 = 0,2$	$m_2 = 0,3$
$t = 4,7$		$t = 1,9$	
$P < 0,001$		$P < 0,05$	
$\% . = 22,9$		$\% \text{ измен.} = 13,5$	

6

Челночный бег 310 (сек.)

№ п/п	ЭГ		КГ	
	Исх.	.	Исх.	Конечн.
1	9,6	8,6	9,0	8,6
2	9,7	8,7	8,2	8,8
3	9,6	8,5	9,0	8,7
4	9,5	8,3	9,3	8,2
5	9,1	8,0	9,2	8,5
6	9,1	8,2	9,0	8,7
7	9,2	8,0	9,3	8,9
8	9,0	7,9	9,5	8,5

$M_1 = 9,4$	$M_2 = 8,2$	$M_1 = 9,1$	$M_2 = 8,6$
$G_1 = 0,3$	$G_2 = 0,2$	$G_1 = 0,2$	$G_2 = 0,2$
$m_1 = 0,2$	$m_2 = 0,2$	$m_1 = 0,4$	$m_2 = 0,2$
$t = 3,4$		$t = 1,1$	
$P < 0,001$		$P < 0,05$	
$\% . = 14,6$		$\% \text{ измен.} = 5,8$	

7

Сгибание и рук в упоре (раз)

№ п/п	ЭГ		КГ	
	Исх.	.	Исх.	Конечн.
1	14	23	17	18
2	15	24	21	23
3	17	24	16	18
4	15	22	13	16
5	13	21	18	20
6	16	26	16	18
7	16	24	17	19

8	15	20	18	20
	$M_1 = 15$	$M_2 = 23$	$M_1 = 14$	$M_2 = 19$
	$G_1 = 2$	$G_2 = 1,2$	$G_1 = 2,3$	$G_2 = 1,5$
	$m_1 = 1,2$	$m_2 = 1,5$	$m_1 = 1,3$	$m_2 = 2,1$
	$t = 4,2$		$t = 2,02$	
	$P < 0,01$		$P < 0,05$	
	$\% . = 53,3$		$\% \text{ измен.} = 35,7$	

8

Сила «» и «неведущей» (кг)

№ п/п	ЭГ		КГ	
	Исх.	Конечн.	Исх.	.
1	18,4	21,7	17,6	19,5
2	17,5	19,7	18,3	20,1
3	17,8	22,1	17,9	18,9
4	16,6	21,1	17,1	19,7
5	17,5	22,5	16,4	18,4
6	16,7	20,9	16,5	18,8
7	16,8	21,7	17,4	20,1
8	17,6	22,6	16,9	18,9

$M_1 = 17,4$ $M_2 = 21,5$ $M_1 = 17,3$ $M_2 = 19,3$
 $G_1 = 0,5$ $G_2 = 0,8$ $G_1 = 0,6$ $G_2 = 0,5$
 $m_1 = 0,6$ $m_2 = 0,9$ $m_1 = 0,7$ $m_2 = 0,6$
 $t = 3,8$ $t = 2,2$
 $P < 0,001$ $P < 0,05$
 $\% \text{ измен.} = 23,5$ $\% . = 11,5$

Таблица 9

бег (м)

№ п/п	ЭГ		КГ	
	Исх.	Конечн.	Исх.	.
1	1050		1000	
2	1000		900	1010
3		1250		1110
4		1290		1110
5		1280		1160
6		1330		1050

7		1300		1110
8		1310		1120

$M_1 = 1055$ $M_2 = 1282,5$ $M_1 = 1005$ $M_2 = 1095$
 $G_1 = 29,9$ $G_2 = 26,8$ $G_1 = 44,8$ $G_2 = 44,7$
 $m_1 = 34,2$ $m_2 = 31$ $m_1 = 46,9$ $m_2 = 45,9$
 $t = 4,9$ $t = 1,4$
 $P < 0,001$ $P < 0,05$
 $\% . = 21,6$ $\% \text{ измен.} = 8,9$

10

Бег на 800 метров ()

№ п/п	ЭГ		КГ	
	Исх.	Конечн.	Исх.	.
1	4,15	3,15	3,59	3,41
2	4,17	3,46	4,15	3,42
3	4,37	3,50	4,38	4,01
4	4,15	3,25	4,49	4,05
5	4,05	3,10	4,06	3,37
6	4,17	3,13	4,18	3,51
7	4,50	3,55	4,22	3,49
8	4,38	3,51	3,57	3,38

$M_1 = 4,24$ $M_2 = 3,33$ $M_1 = 4,08$ $M_2 = 3,58$
 $G_1 = 0,3$ $G_2 = 0,3$ $G_1 = 0,27$ $G_2 = 0,2$
 $m_1 = 0,15$ $m_2 = 0,19$ $m_1 = 0,34$ $m_2 = 0,28$
 $t = 3,8$ $t = 1,2$
 $P < 0,001$ $P < 0,05$
 $\% \text{ измен.} = 27,3$ $\% . = 13,9$

Таблица 11

результатов качеств 14-15 лет

	Тесты	ЭГ	КГ	%.	T	ЭГ	КГ	%изм.	T
1	в длину с (см)	185	200	8,1	$P < 0,01$	184	192	4,3	$P < 0,05$
2	Метание мяча (см)	365	446	22,2	P	361	386	6,9	$P < 0,05$
3	Бег 30 м (сек)	5,9	4,8	22,9	P	5,9	5,2	13,5	$P < 0,05$
4	Челночный	9,4	8,2	14,6	$P < 0,001$	9,1	8,6	5,8	$P < 0,05$

	без 3x10 ()								
5	и разгибание рук ()	15	23	53,3	P<0,001	14	19	35,7	P< 0,05
6	«ведущей» и «» руки	17,4 15,5	21,5 16,9	23,5 9	P	17,3 15,1	19,3 16,3	11,5 7,9	P< 0,05
7	6-ти мин. бег (м)		1282,5	21,6	P	1005		8,9	P< 0,05
8	Бег 800 м (мин)	4,24	3,33	27,3	P	4,08	3,58	13,9	P< 0,05

Анализируя данные, мы следующие : измерение качеств в эксперимента различные в контрольной и группах.

При скоростно-силовых процент составил в ЭГ – 8,1 %, а в КГ – 4,3 % – в с места (P<0,01 в ЭГ, при >0,05 в КГ), а при бросках мяча: в ЭГ – в КГ – 6,9% (при <0,001 в ЭГ, при P>0,05 в КГ).

При быстроты изменения в ЭГ 22,9%, а в КГ – – в беге на 30 (при P в ЭГ, при P>0,05 в КГ), а в чел беге: в ЭГ – 22,2 %, в КГ – 6,9% (P<0,001 в ЭГ, при >0,05).

При развитии процент составил в ЭГ а в КГ – 35,7% – в и разгибание рук в лежа (P<0,001 в ЭГ, при <0,05 в КГ), а при силе «» и «неведущей» : ЭГ – 23,5% – 9%, а в КГ – – 7,9% (при P<0,001-<0,01 в ЭГ, при P<0,05- >0,05 в КГ).

При развитии процент составил в ЭГ а в КГ – 8,9% - при 6-ти мин. бег (P<0,001 в ЭГ, при >0,05 в КГ), а в беге на 800 : в ЭГ – 27,3 %, в КГ – 13,9% (P<0,001 в ЭГ, при >0,05 в КГ).

В целом эксперимент , что предложенная методика и контроля физ нагрузок эффект по сравнению с методикой. результатов тестирования т, что улучшение .

Заключение

1. проанализировать и характеристику подготовки в , на основе литературы в полном объёме. В те педагогического определены компоненты (про выполнения нений, повторений, и характер), направленных на силы, , координации и выносливости, сообразные для в тренировочном боксёров.

2. определить ур физических у боксёров 14-15 лет решена. Для силы альным выполнение рами в тренировки десять , количество 15-20, подходов – 3, отдыха 30 сек. – 3., вели отягощения на этапе 50% от , на втором 75-80% от . Характер между – пассивный, между активный.

3. обосновать и проверить методики физических решена при педа эксперимента. педагогического , показал, что при общей эффективно равномерного , продолжительность от 30мин до 1 при ЧСС 135-140 ударов в .

При воспитании выно (скоростно-силовой) эф применение круговой , количество – три, интервалы между 150-180 сек., отдыха – , время круга от 6 до 20 мин. в от характера и чества , ЧСС к концу 170-180 в минуту.

При быстроты применять, как анализ исследований, 3-5 , количество 2-5; время от 15 сек. до 1,5 минут, серий три, отдыха сек., отдых , ЧСС в конце 175- 1 80 в минуту.

эксперимент , что предложенная развития качеств той, которая . В частности, по проведённых в ЭГ, чем в КГ процентном . В ходе удалось , что неопределимую в процессе боксёров различные со, где они могут рить , свою и специальную , набраться .

Только при в играх турниров они повысить мастерство.

рекомендации

1. занятия при соблюдении , педагогических и требований.
2. При тренировочных соблюдать постепенности, и преемственности с занятиями.
3. соблюдать ющую применения упражнений – в выполнять на шейные мышцы, плечевого , груди и этого к проработке спины, ног.
4. Эффективными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.
5. Для повышения интенсивности занятий по физической подготовке целесообразно `широкое использование повторного метода выполнения упражнений, а также игрового и соревновательного метода.
6. Особое внимание обратить на выполнение распорядка дня и на правильное (богатое витаминами) питание.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агафонов, А. Георгий Балакшин. Анатомия бокса / А. Агафонов, Е. Асанова, А. Агафонов. – М.: Пресс Код, 2014. – 232 с.
2. Александрова, Е.А. Пути психологического и педагогического сопровождения подростка / Е.А. Александрова // Воспитательная работа в школе. – 2014. – № 7. – С. 77-86.
3. Атилов, А. Бокс за 12 недель / А. Атилов. – Ростов н/Д, 2006. – 160 с.
4. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – СПб.: Питер, 2000.
5. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксёра / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель: СОЖ, 2013. – 360 с.
6. Блонский, П.П. Развитие мышления школьника / П.П. Блонский // Избр. пед. и психол. соч. – В 2 т. – М.: Просвещение, 1979. – Т.2. – 394 с.
7. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 234 с.
8. Бокс. Энциклопедия / Сост. В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – М.: Человек, 2013. – 656 с.
9. Борисов, В. Наука поможет воспитать супербоксёра / В. Борисов // Спортивный меридиан. - № 42 (635), 24 октября 2012 г. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/nauka-pomozhet-vospitat-superboksera> (дата обращения 7.02.2018)
10. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волгов. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
11. Выготский, Л.С. История развития высших психических функций / Л.С. Выготский // Собрание сочинений. – М.: Педагогика. – 1983. – 328 с.
12. Гайнуллина, А.Ф. Особенности функционального состояния организма юных боксеров в специально-подготовительном этапе годичного цикла подготовки / А.Ф. Гайнуллина, Э.Р. Хакимов, Д.Г. Огуречников, Э.Ш. Шаяхметова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – № 8. – Т.19. – С. 91-95.
13. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах /А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 2000.
14. Горбунова, М., Ножкина, Т. Шпаргалка по психологии / М. Горбунова, Т. Ножкина. – М.: Аллель, 2011. – 64 с.

15. Губа, В.П. Прогнозирование двигательных способностей и основ ранней ориентации в спорте / В.П. Губа. – М.: Олимпия-пресс, 2007.
16. Гузь, В.Д. Влияние занятий боксом на общефизическую подготовленность подростков 12-14 лет / В.Д. Гузь, П.С. Кубасов // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом: сборник научных трудов по итогам III международной научно-практической конференции 10 февраля 2016 г. – Новосибирск, 2016. – С. 69-71.
17. Демченко, Ю.В. Связь ударных действий с индивидуально-психологическими особенностями у боксеров 14-15 лет на этапе специализации / Ю.В. Демченко, В.А. Сальников // Омский научный вестник. – 2015. – № 4 (141). – С. 205-208.
18. Дилигенский, Д.Е. Эмоционально-моторные нарушения и координационные способности юных боксеров при адаптации к физическим нагрузкам / Д.Е. Дилигенский // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. – 2013. – № 4 (04). – Т.3. – С. 170-176.
19. Долгова, В.И. Эмоциональная устойчивость личности / В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева. – М.: Изд-во Рого, 2014. – 196 с. – Электронный доступ: URL: <http://ebs.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/334> (дата обращения 7.02.2018)
20. Истомин, А.В. Обоснование теоретико-методических подходов к процессу формирования специализированных восприятий у юных боксеров 10-12 лет / А.В. Истомин, Л.И. Костюнина // Поволжский педагогический поиск. – 2013. – № 2 (4). – С. 109-112.
21. Камалов, Р.З. Ситуативность – основа моделирования благоприятных ситуаций при реализации технических приемов в спортивной борьбе и как частная теория / Р.З. Камалов // НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. – № 3 (97). – 2013. – С. 78-80.
22. Камалов, Р.З. Тактика – организующее начало в системе спортивного единоборства / Р.З. Камалов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 49-53.

23. Камалов, Р.З. Теоретические основы ситуационного подхода в практике и теории спортивных единоборств / Р.З. Камалов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – № 2 (Том 15). – С. 17-27.
24. Клавтусь, Д.П. 100 лучших боксёров / Д.П. Клавтусь. – М.: ЭКСМО, 2016. – 96 с.
25. Кожевникова, О.А. Рациональный тренировочный режим занятий для юных боксеров разного уровня физического развития и физической подготовленности / О.А. Кожевникова // В мире научных открытий. – 2017. – № 1-2. – С. 19-24.
26. Котельникова, И.А. Формирование эмоциональной устойчивости юношей. [Электронный ресурс] – URL: <https://psy.su/feed/5757> (дата обращения 7.02.2018)
27. Кудрявцев, М.Д. Особенности выявления спортивной одаренности и проведения отбора в современной системе спортивной подготовки боксёров / М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, В.А. Стрельников, А.В. Гаськов // Единоборства. – 2017. – № 3. – С. 49-54.
28. Кудрявцев, М.Д. Оценка сформированности социально значимых качеств личности студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности в результате оздоровительных занятий боксом / М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, Ю.А. Копылов, Г.Я. Галимов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы X Международной научно-практической конференции 24-26 марта 2016 г. – Уфа, 2016. – С. 168-170.
29. Кудрявцев, М.Д. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: монография / М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов, С.А. Сергеев, Е.Е. Заколотная. – Красноярск: СФУ, 2017. – 230 с.
30. Лихачев, В.О. Методика технико-тактической подготовки юных боксеров к ведению боя на ближней дистанции / В.О. Лихачев, Е.В. Бутакова // Студенческий электронный журнал СТРИЖ. – 2016. – № 1 (5). – С. 32-36.

31. Минуллин, А.З. Исследование психофизиологических особенностей адаптации боксеров 13-14 лет к соревновательному стрессу на фоне применения авторской программы / А.З. Минуллин, Д.З. Шибкова // Успехи современного естествознания. – 2014. – № 1. – С. 23-26.
32. Миронова, В.Л. Моделирование психолого-педагогической коррекции межличностных отношений старших подростков / В.Л. Миронова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 31–35. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75007.htm> (дата обращения 7.02.2018)
33. Мокеев, Г.И. Поиск закономерностей предсоревновательной подготовки спортсмена / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, О.В. Костромин, А.В. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – № 6. – 2014. – С. 69-72.
34. Мокеев, Г.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи тренировочных воздействий, состояния и соревновательной деятельности боксёров / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, Е.Г. Мокеева, И.А. Панченко // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 5. – С. 79-80.
35. Муфтахина, Р.М. Особенности психофизиологического состояния боксёров различных спортивных квалификационных групп в возрастном аспекте: монография / Р.М. Муфтахина, В.В. Петров, С.С. Матвеев, А.Л. Линтварев, Э.Ш. Шаяхметова. – СПб: НПЦ ПСН, 2015. – 90 с.
36. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. – М.: «Академия», 1998. – 456 с.
37. Насыров, М.Р. Роль тренера в траектории личностного развития подростков-боксеров / М.Р. Насыров // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2015. – № 1-2. – С. 219-227.
38. Овчинников, Ю.Д. Педагогическая биомеханика: тренерский взгляд на занятия детей боксом / Ю.Д. Овчинников, Л.В. Хорькова // Эксперимент и инновации в школе. – 2016. – № 2. – С. 46-48.
39. Осколков, В.А. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров / В.А. Осколков, Н.Л. Сулейманов, П.Ю. Соловьев // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 206-211.

40. Пархоменко, Е.А. Особенности саморегуляции поведения юных спортсменов в подростковом возрасте / Е.А. Пархоменко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – №1. – С. 43-46.

41. Печеневская, Е.И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков / Е.И. Печеневская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S8. – С. 21-25. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75133.htm> (дата обращения 7.02.2018)

42. Росляк Д.В. Комплексный подход как базовая основа развития скоростно-силовых качеств личности боксера в подростковом возрасте / Д.В. Росляк // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием 16-17 июня 2016 г. – М., 2016. – С. 213-218.

43. Руденко, Г.В. Особенности комплексной подготовки юных боксеров / Г.В. Руденко, Г.И. Мокеев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 53-55.

44. Сластя, А.В. Педагогические условия развития внимания у юных боксеров на этапе начальной подготовки / А.В. Сластя, Л.И. Костюнина // Вестник чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2012. – № 3 (75). – С. 220-225.

45. Слепцов, Р.В. Некоторые аспекты психологической работы тренера с юными боксерами / Р.В. Слепцов, Р.Ю. Дуев, А.В. Лысенко // Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: материалы VI международной научной конференции 28-30 октября 2015 г. – Ростов-н/Д, 2015. – С. 364-367.

46. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

47. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.

48. Хакимов, Э.Р. Психологические показатели в оценке уровня развития помехоустойчивости у высококвалифицированных боксеров / Э.Р.

Хакимов, Э.Ш. Шаяхметова, Р.М. Муфтахина, Л.М. Матвеева, Д.Г. Огуречников // Вестник психофизиологии. – 2015. – № 3. – С. 109-112.

49. Хорошилов, А.Ю. Новые подходы к оптимизации предстартовых состояний юных боксеров / А.Ю. Хорошилов, А.В. Лысенко, Р.В. Слепцов // Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента: сборник материалов II Всероссийской с международным участием научной конференции 4-8 апреля 2016 г. – Ростов-н/Д, 2016. – С. 169-173.

50. Шаяхметова, В.К. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения старших подростков в условиях общеобразовательной школы / В.К. Шаяхметова, С.А. Брынских // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 116–120. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75024.htm> (дата обращения 7.02.2018)

51. Шаяхметова Э.Ш. Психофизиологические закономерности адаптации боксеров к нагрузкам в различные периоды тренировочно-соревновательного процесса: дисс.... д-ра биол. наук: 19.00.02 / Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна. – Уфа, 2013. – 250 с.

52. Шейнич, О.Г. Влияние бокса на процесс социализации юношей и подростков / О.Г. Шейнич, Д.В. Росляк // X Машеровские чтения 14 октября 2016 г. – Витебск, 2016. – С. 397-398.

53. Шулика, Ю.А. Бокс. Теория и методика: учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавторв, С.М. Ахметов. – М.: Советский спорт, 2009. – 768 с.

54. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: Избр. психол. труды / Д.Б. Эльконин. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 414 с.

55. Эмоциональная устойчивость подростков как психологическая проблема [Электронный ресурс]. – URL: <https://lib.rosdiplom.ru/library/prosmotr.aspx?id=497295> (дата обращения 7.02.2018)

56. Якунчев, М.А. Характеристика технологии обучения подростков двигательным действиям боксеров / М.А. Якунчев, А.Р. Мамаев, О.В. Четайкина // Актуальные проблемы современной науки. – 2015. – № 3 (82). – С. 162-165.

Внешние признаки утомления:

Признаки → Небольшое → Значительное → Сильное

Окраска кожи лица → Незначительное покраснение → Значительное покраснение → Резкое покраснение, побледнение, синюшность.

Потливость → Небольшая → Большая (выше пояса) → Очень резкая (ниже пояса), выступление соли.

Дыхание → Учащённое → Значительно учащённое → Очень учащённое, поверхностное, беспорядочное (отдышка).

Внимание -+ Нормальное → Неточное выполнение заданий → Замедленное выполнение заданий

Самочувствие → Жалоб нет → Усталость → Резкая усталость

Примерные упражнения

А) для совершенствования падений с перекатом на спину или бедро:

1. Бег по кругу, по сигналу преподавателя принимая низкое исходное положение и выполняя падение с перекатом на спину или бедро – спину.
2. То же, но после выпада в сторону.
3. Занимающиеся строятся в колонны (дистанция и интервал – 3-4 м) лицом к преподавателю и принимают исходное положение. По сигналу преподавателя «Правая рука в сторону!» перемещаются влево, «Левая рука в сторону!» – вправо, «Левая рука вниз!» – выпад и падение с перекатом на спину, «Правая рука вниз!» – выпад и падение с перекатом на бедро – спину. После выполнения серии таких упражнений можно перейти к приему мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину или бедро – спину.

Типовые упражнения:

1. Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое исходное положение для передачи сверху двумя руками, другой набрасывает мяч. Первый игрок посылает партнеру мяч, одновременно выполняя падение с перекатом на спину или бедро – спину.
2. Расположение игроков то же. Один стоит в среднем исходном положении, другой набрасывает мяч. Партнер принимает низкое исходное положение для передачи и выполняет эту передачу в падении с перекатом на спину – бедро.
3. Расположение игроков то же. Один набрасывает мяч несколько впереди другого или в сторону от него.

Б) для развития ловкости:

- акробатические прыжки и перевороты;
- спортивные игры на уменьшенных площадках; падения, кувырки;
- зеркальное выполнение упражнений;
- подвижные игры.

Примерные упражнения для развития гибкости:

- отталкивание от стены кистями (и. п. – в метре от стены);

- движения в лучезапястных суставах вперед-назад в положении руки с гантелями подняты вверх;
- вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него;
- наклоны с доставанием головой коленных суставов из положения сед ноги вместе;
- отведение в сторону левой (правой) ноги из положения сед ноги вместе, руки в упоре сзади; ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.

В) для развития силы мышц кистей:

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (3 кг) в руках;

Примерные упражнения для воспитания силы мышц плечевого пояса:

- броски набивных мячей (1-3 кг) одной - двумя руками на различные расстояния из разных исходных положений;
- перемещение в упоре лежа толчком руками и ногами об пол;
- то же, что и в предыдущем упражнении, но ноги держит партнер;
- выполнение нападающих ударов на силу стоя на полу и в прыжке;
- имитация ударного движения в нападающем ударе с гантелью (1-3 кг) с помощью резинового бинта.

Г) для развития мышечной массы:

- приседания со штангой на плечах весом 50-70% от веса спортсмена;
- полуприседы и быстрые вставания со штангой на плечах, вес снаряда не более 50% от максимального;
- вырывание гири (вес 24-32 кг), стоящий между двумя скамейками, из положения приседа разгибанием ног (выпрыгивание);
- выпрыгивание из полуприседа и приседа (вес груза 50-70% от веса спортсмена);
- упражнения «ножницы» с грузом на обеих стопах (гантели 1-5 кг) лежа на возвышении лицом вверх, вниз, границы возвышения - чуть ниже пояса;

- прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах (50% от веса спортсмена) на месте и в движении;

Повторяют упражнения с отягощениями в одном подходе до появления признаков мышечной усталости и на 2-5 раз перевыполняют норму. Продолжительность интервалов отдыха – до восстановления работоспособности (по самочувствию). Количество подходов зависит от метода тренировки. Обычно в тренировках используют следующие методы: повторный метод - 5-6 подходов. Количество подходов и повторений упражнения необходимо увеличивать от занятия к занятию. Нагрузка должна быть строго индивидуальна.

Д) развитие специальной выносливости:

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приёмы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбирают упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Дозировка физической нагрузки будет иметь следующие значения: продолжительность одного повторения – 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между Повторениями – 1-3 мин, количество повторений – 4-10.

Примерные упражнения для развития скоростной выносливости:

- челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии;
- то же, что и первое упр., но с падением на линиях;
- защитные действия в паре (защищается только один спортсмен);
- серия падений, между падениями - перемещения в два-три шага.

Упражнения для воспитания скоростной выносливости использовались в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями.

Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока и выполнения вторых передач. Способность эффективно продолжать мышечную работу на фоне утомления обеспечивают как высокоразвитые функциональные возможности, так и волевая подготовка боксёра.

В качестве средств воспитания прыжковой выносливости используют прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые имитационные упражнения, основные упражнения по технике. Продолжительность одного повторения – 1-3 мин (время зависит от вида применяемого упражнения) интенсивность выполнений – без пауз между прыжками, количество повторений – 5-8. Интервалы отдыха между повторениями – 4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости:

- прыжки на возвышение высотой 80-100 см – 1 мин;
- блокирование поточных нападающих ударов – 1,5-2 мин.

Е) развитие специальной гибкости:

Примерные упражнения для воспитания специальной гибкости:

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них);
- вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений;
- вращательные движения в коленных суставах; сед на пятки, стоя на коленях, прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием столами.
- упражнение с партнером на растягивание.

Ж) развитие умения расслабляться:

Примерные упражнения для развития умения расслабляться:

- встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх);
- руки вверх (вперед, в стороны), «уронить» их вниз;
- свободное размахивание одной ногой;

- свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево;
- свободное размахивание ногами в висе;
- руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в полный присед;
- стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук;
- расслабленный семенящий бег;
- невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками;
- лежа на спине, полное расслабление мышц спины, плеч, рук, ног, туловища.