

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
БОКСЕРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 54 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки), профилей «Физическая культура. Безопасность
жизнедеятельности»
психолого-педагогического факультета
Кондратьева Владимира Викторовича

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов

Зав. кафедрой физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

В современной мире бокс — это одна из наиболее известных и популярных дисциплин в мире спорта, относящаяся к категории единоборств. Для того чтобы одержать победу, боксер должен не только проявить смекалку и тактические навыки, но и продемонстрировать креативный подход в бою. Этот вид спорта привлекает зрителей не только своим зрелищным характером, но и уникальными аспектами единоборства, где важны не только мощные удары руками, но и способность уклоняться от атак соперника. В боксе физическая подготовка играет ключевую роль, так как атлет должен непрерывно сохранять отличную форму на протяжении всего поединка и показывать высокие результаты. Эффективная всесторонняя физическая подготовка требует внимательного и тщательного подхода к планированию тренировочного процесса на протяжении всего года и даже за несколько лет вперед.

Важнейшая часть подготовки боксеров - развитие основных физических и воспитание морально-волевых качеств, которые необходимы для гармоничного физического развития, поддержания высокого уровня здоровья и достижения спортивного успеха. Уровень развития физических качеств является фундаментом для высоких спортивных результатов. Для достижения этого, необходимо систематически воздействовать на организм при помощи физических упражнений на все органы и системы организма, основываясь на лично-ориентированных технологиях. Физическим упражнениям принадлежит главная роль в процессе общей физической и специальной физической подготовки. Упражнения используются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости в определенных внешних условиях, в соответствии с задачами тренировки и индивидуальными возможностями занимающихся.

Цель исследования – показать особенности тренировочного процесса боксёров 13–14 лет в годичном макроцикле.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по боксу.

Предмет исследования – построение тренировочного процесса боксеров 13 – 14 лет в годичном цикле подготовки.

Задачи исследования:

1. показать особенности организации учебно-тренировочного процесса по боксу;
2. подобрать диагностический инструментарий для оценки физической и технической подготовленности боксеров;
3. разработать программу годичного цикла тренировки боксеров 13 – 14 лет, направленную на совершенствование общих и специальных физических качеств и оценить её эффективность.

Методы исследования: анализ педагогической, методической и научной литературы; синтез и обобщение полученного аналитического материала; планирование педагогической работы; педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Структура работы: введение, две главы, заключение, список использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты учебно-тренировочного процесса боксеров» изучены и проанализированы понятие и основные характеристики бокса как средства физического воспитания обучающихся, рассмотрены особенности воспитания физических качеств на занятиях боксом, а также необходимые педагогические условия организации учебно-тренировочного процесса по боксу.

Бокс – это боевой контактный спорт, в котором два человека, как правило, носящие защитные перчатки, наносят удары друг другу, при этом орудуя только руками, в течение определенного времени на ринге.

Говоря о современной действительности, то следует сказать, что популяризация бокса среди подростков в последние годы стремительно

растет, что можно объяснить не только его привлекательностью как зрелищного вида спорта, но и множеством позитивных аспектов, связанных с его практикой. Все чаще секции по боксу становятся частью образовательных программ в школах и институтах, что позволяет молодым людям развивать физическую выносливость, настойчивость и дисциплину. Бокс способствует формированию уверенности в себе и навыков самозащиты, что особенно важно в подростковом возрасте. Школьные и университетские секции привлекают молодежь благодаря доступности, а также возможностям участия в соревнованиях, что способствует укреплению командного духа и социальной активности среди студентов. В результате, бокс становится не только физической активностью, но и важным инструментом для формирования личности подростков.

Физические качества, важные для боксеров, включают силу, быстроту, выносливость, ловкость и способность сохранять равновесие. Развитие этих качеств играет ключевую роль в спортивной подготовке боксеров. Этот процесс обычно обозначается как физическая подготовка, которая делится на две основные категории: общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями бокса. Это проявление силы, быстроты, выносливости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях.

Планирование тренировочных занятий боксеров требует комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности спортсменов, их уровень подготовки и цели тренировочного процесса. Эффективное

распределение времени между технико-тактическими аспектами, физической подготовкой и восстановительными процедурами играет ключевую роль в достижении высоких результатов. Гибкость в планировании, регулярный анализ прогресса и корректировка тренировочных программ позволяют максимально эффективно развивать способности боксеров, обеспечивая их готовность к соревнованиям на высоком уровне.

Тренировочный вид занятий преобладает при обучении новичков и боксеров низших разрядов. На тренировочных занятиях боксеры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применять для боксеров различной квалификации – как для новичков, так и для мастеров. Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняются как стоя на месте, так и в передвижении. В основной части занятия решаются главные задачи:

а) овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;

б) психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;

в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера переходят (постепенно увеличивая скорость выполнения) к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижает нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (подвижные игры и пр.).

Следует отметить, что годичный план боксера можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный.

Общеподготовительный этап. Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка – 40- 45%, технико-тактическая – 50 – 60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику боевых приемов и тактических действий, разрабатывают волевые качества, значительное

внимание уделяют психологической подготовке. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание условные бои.

Предсоревновательный этап. Основная задача второго этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу. Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения. Упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике.

За несколько дней до соревнований необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, то есть сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Особое внимание обратить на повышение темпа боевых действий в конце каждого раунда, особенно второго и третьего.

Соревновательный период. Под соревновательным периодом следует понимать ряд турниров, следующих друг за другом с небольшим перерывом. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на максимальном уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа. В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы боксера, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями.

Переходный период. Переходный период следует, как правило, после участия в турнире. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному

отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров.

Во второй главе «Методические аспекты построения годового макроцикла тренировки боксеров 13-14 лет» представлено педагогическое исследование, которое проходило с августа 2023 г. по май 2024 г. Педагогический эксперимент проводился в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа г.Ртищево Саратовской области». В исследовании участвовало 10 спортсменов 13 – 14 лет, которые посещали занятия по боксу два раза в неделю на протяжении 8 месяцев.

В ходе педагогического эксперимента нами были определены исходные показатели боксеров по развитию физических способностей боксеров 13-14 лет, а также проведена оценка технической подготовленности спортсменов. Для более полного представления о развитии физических качеств и технической подготовленности спортсменов нами было проведено тестирование по следующим тестам: челночный бег 5 x 6 м, с; подтягивание на высокой перекладине, количество раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту; прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 минуту; 3-х минутный тест «бой с тенью» (количество ударов): удары шагая вперед и назад за 15 секунд, количество раз.

В качестве средств нашей работы мы использовали круговую тренировку, подвижные игры, комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовки боксеров 13 – 14 лет. Мы разработали и апробировали комплекс упражнений круговой тренировки для боксеров 13-14 лет.

Содержание круговой тренировки на игровых занятиях составляют игровые станции. В течение учебно-тренировочного занятия спортсмены в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми

упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств.

Станция 1. Прыжки через гимнастическую скамейку. Ноги должны быть соединены вместе, прыжок производится обеими ногами, момент касания поверхности пола максимально короткий. Данное упражнение укрепляет икроножные мышцы и связки стопы, что важно для работы на ринге.

Станция 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполнять данное упражнение нужно в максимальном темпе – 3 минуты. Ноги фиксируются, а руки располагаются на затылке или груди. Такое упражнение отлично развивает и усиливает мышцы пресса и делает позвоночник более гибким.

Станция 3. Выбрасывание грифа или штанги стоя. Исходное положение: ноги на ширине плеч, гриф от штанги кладется на грудь. Взрывными движениями выбрасываем вперед и вверх и таким же образом возвращаем на начальную позицию. В дополнении в такт с выбросами можно пружинить ногами. Упражнение хорошо развивает мышцы рук, спины и плечевого пояса, увеличивает их сократительные способности, что также важно для боксера.

Станция 4. Кувырки на мате. Это могут быть кувырки вперед или назад. Главное в этом упражнении – это нагрузка на вестибулярный аппарат, который повышает устойчивость боксера на ринге.

Станция 5. Работа с штангой весом 10 кг. Нужно производить максимальный толчок, но без замаха. Данное упражнение способствует наработке ударных навыков.

Станция 6. Прыжки через гимнастического козла. На протяжении трех минут прыгать через гимнастического козла. Данное упражнение позволяет развивать координацию движений, а также общую выносливость.

Станция 7. Упражнение с настенными блоками или с резиновым эспандером. В данном упражнении боксер имитирует удары, используя при

этом силу сопротивления. Важные моменты – это поочередное нанесение ударов обеими руками с отсутствием замаха, а также максимальное усилие в момент начала движения. Эти упражнения хорошо развивают мышцы плечевого пояса. Кроме того, улучшают ударный навык и увеличивают взрывную силу удара.

Тренер осуществляет руководство, а занимающиеся одновременно выполняют заранее изученные упражнения. Комплексы упражнений проводились в 3 круга. После выполнения упражнения в течение 30 секунд, время останавливается, и боксеры должны с ускорением пробежать по спортзалу (расстояние в 15 м.), после этого начинается время отдыха в течение 2 минут. Отдых между кругами – до полного восстановления. После того, как «круговая тренировка» подходит к концу, тренер дает время для спортивных игр.

В процессе проведения тренировок мы проводили различные подвижные игры типа «Попрыгунчики», «Салки на ринге», «Скакуны», «Возьми перчатку», «Падающая палка», «Увернись от мяча», «Третий – лишний с сопротивлением», «Подвижной ринг», «Загони в угол», «Отбери мяч», «Не коснись каната». Применяемые подвижные игры способствуют воспитанию двигательной реакции, развитию координации движений, наблюдательности.

Нами был разработан также комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической подготовки юных боксеров.

1. Двойные удары. Цель: Улучшение скорости и координации. Описание: боксер выполняет комбинацию из двух ударов, например, джеб + кросс, с максимальной скоростью. Упражнение можно выполнять с партнером (держателем) или мешком. Уделите внимание правильной технике и скорости выполнения.

2. Работа с мишенью (перчаткой). Цель: точность и распределение силы ударов. Описание: Партнер держит мишень на уровне груди и перемещает ее, боксер отвечает быстрыми и точными ударами. Важно

следить за правильной стойкой, а также за тем, чтобы удары приходили с правильной дистанции.

3. Силовые удары по мешку. Цель: развитие силы и техники в ударах. Описание: боксер выполняет удары по мешку, фокусируясь на мощности. Рекомендуется использовать как прямые удары, так и боковые. Выбирайте разные дистанции и углы, меняя позиции, чтобы развивать и адаптировать технику.

4. Боковая работа. Цель: улучшение бокового движения и уклонов. Описание: в боксерской стойке парень должен передвигаться влево и вправо, уклоняясь от воображаемых ударов (или используя партнера для имитации). Важно поддерживать стойку и равновесие, а также применять защитные действия.

5. Комбинации в движении. Цель: улучшение взаимодействия между движением и ударом. Описание: боксер разрабатывает и выполняет заранее подготовленные комбинации, двигаясь по рингу или в зале. Например, комбинация из 3-5 ударов с последующим перемещением на 2-3 шага в сторону. Это поможет развить чувство дистанции и ритма.

Эффективность экспериментальной работы определена с помощью тестов оценки физической и технической подготовленности в начале и в конце эксперимента (Таблицы 1 и 2).

Таблица 1. – Сравнительный анализ результатов тестирования общей физической подготовленности спортсменов

Этап	Тесты				
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Челночный бег 5x6 м (с)	Поднимание туловища за 1 мин, к-во раз	Прыжки через скакалку за 1 мин, к-во раз	
Констатирующий	10,8 ± 0,6	8,9 ± 1,2	28,8 ± 1,8	71,1 ± 8,9	
Контрольный	12,7 ± 0,8	8,7 ± 0,9	29,9 ± 1,8	72,8 ± 7,4	
Динамика	абс.	1,9	0,2	1,1	1,7
	%	17,6	2,2	3,8	2,4

Таблица 2. – Сравнительный анализ результатов тестирования технической подготовленности

Этап	Тесты		
	3-х минутный тест «бой с тенью», кол-во ударов	Удары шагая вперед за 15 секунд	Удары шагая назад за 15 секунд, кол-во ударов
Констатирующий	143,9 ± 14,5	15,4 ± 1,9	9,6 ± 0,9
Контрольный	149,4 ± 12,4	19,1 ± 2,0	12,2 ± 1,6
Динамика	абс.	5,5	3,7
	%	3,8	24
			27

Таким образом, сравнивая полученные данные в ходе констатирующего эксперимента, мы наблюдаем улучшение показателей по всем тестам в испытуемой группе спортсменов боксеров. Однако, следует отметить, что наиболее выраженный результат мы наблюдаем в таких тестах, как удары, шагая вперед и назад. Наименее выраженный результат показан в тестах челночный бег и прыжки через скакалку. Такая тенденция доказывает эффективность разработанных нами комплексов упражнений по развитию силы и ловкости, а также улучшению технической подготовки спортсменов.

Подводя итог, вышеописанному материалу, мы пришли к следующим выводам:

1. Повторное тестирование в конце нашей исследовательской работы позволило выявить улучшение показателей физической и технической подготовленности у боксеров 13 – 14 лет, что свидетельствует об эффективности разработанной программы тренировок секции по боксу.
2. Применение на учебно-тренировочных занятиях метода круговой тренировки, подвижных игр и комплекса упражнений, направленного на совершенствование технической подготовленности у боксеров, позволило улучшить такие показатели физических качеств, как силу, а также показатели технической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Особенности организации учебно-тренировочного процесса по боксу заключаются в комплексном подходе, направленном на воспитании физических качеств и совершенствовании технической подготовленности спортсмена. На начальном этапе акцент делается на общефизической

подготовке, освоении базовых технических элементов и укреплении здоровья. Для этого необходимо применять различные средства: подвижные игры, упражнения для совершенствования технической подготовленности у боксеров (двойные удары, работа с мишенью, силовые удары по мешку, боковая работа, комбинации в движении).

Анализ результатов контрольного тестирования спортсменов показал, что во всех тестовых упражнениях отмечалась однонаправленная положительная динамика, однако степень этих изменений была различной: «Челночный бег 5 х 6 м» – 2,2%, «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» – 3,8%, «Прыжки через скакалку за 1 минуту» – 2,4%, «Подтягивание на высокой перекладине» – 17,6%, 3-х минутный тест «бой с тенью» – 3,8%; удары шагая вперед за 15 секунд – 24%; удары шагая назад за 15 секунд – 27%.

Следовательно, реализация учебно-тренировочной программы позволила существенно улучшить силовые способности боксеров и показатели технической подготовленности.