

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/110357>

**Тип работы:** Дипломная работа

**Предмет:** Физкультура

ВВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В БОКСЕ 5

1.1. Состояние проблемы развития ведущих физических качеств в боксе на современном этапе 5

1.2. Специфика деятельности боксеров 10

1.3. Факторы эффективной деятельности в боксе 14

1.4. Теоретические основы скоростных качеств в физическом воспитании 22

1.5. Особенности проявления скоростных качеств в боксе 30

1.6. Методы и средства развития скоростных способностей 36

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 46

2.1. Организация исследования 46

2.2. Методы исследования 47

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 52

3.1. Планирование тренировочных занятий 52

3.2. Исследование скоростных способностей 61

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 67

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 69

ВВЕДЕНИЕ

Высшим критерием в определении спортивного мастерства спортсмена служит его разносторонняя и результативная техника. Только благодаря разносторонней технической подготовленности боксер может добиться высоких спортивных результатов. В боксерском поединке требуется от боксеров применения всех физических качеств и особенно силовой выносливости, быстроты движения. Особенно это используется боксерами для эффективного, зрелищного завершения поединка. Поэтому важно в совершенстве владеть и развивать выносливость. Разносторонняя техническая и физическая подготовка боксера – одно из важных требований для современного бокса.

Так же высшим критерием в определении спортивно мастерства является умелое тактическое построение поединка с разными по подготовленности боксерами, как и в частности, так и в целом по проведению конкретного соревнования по значимости, где часто выявляются свои положительные и отрицательные качества по технической, тактической и психологической подготовке.

Методы обучения силовой выносливости наиболее широко представлены в специальной литературе. Это говорит о том, что обучение силовой выносливости в боксе имеет большое значение.

Целью обучения силовой выносливости в боксе является формирование системы знаний, навыков и умений являющихся основной специфической деятельности. Обучение и тренировка осуществляется в соответствии с программами, утвержденными спортивным комитетом России, задача тренера в этом отношении: рационально и правильно построить процесс обучения, занимающиеся должны понимать цель стоящей перед ними задачи, знать какими средствами и методами можно решить поставленную перед ними задачу. Актуальность. Наше исследование необходимо для решения задач в развитии специальных упражнений: силовой выносливости, быстроты движения в боксе, - это является важнейшим залогом для достижения высокого спортивного мастерства в будущем.

Объект исследования: тренировочный процесс квалифицированных боксеров.

Предмет исследования: особенности развития силовой выносливости у квалифицированных боксеров.

Цель исследования: совершенствование процесса подготовки квалифицированных боксеров.

Задачи исследования:

Структура работы состоит из введения, основной части, заключения и списка использованной литературы.

## Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В БОКСЕ

### 1.1. Состояние проблемы развития ведущих физических качеств в боксе на современном этапе

Современный бокс обуславливает тенденцию к росту предельных физических возможностей спортсменов. Повышение физической подготовленности боксеров является актуальной проблемой всех этапов системы их многолетней подготовки, на каждом из которых ставятся свои конкретные задачи, отвечающие модельным характеристикам мировых достижений.

Процесс многолетней подготовки спортсменов подчинен общим закономерностям системы обучения и воспитания физических качеств. В основе этой системы должны решаться прикладные и специальные задачи бокса в целом. В основе прикладных задач лежат требования к разностороннему гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов. Специальные задачи бокса предусматривают требования к развитию важнейших качеств боксера в различных их формах на уровне, предусматриваемом соответствующими соревнованиями. Гармоничное сочетание прикладных и специальных задач должно создавать оптимизацию тренировочного процесса, исключать потерю непродуктивного времени в подготовке спортсменов, содействовать быстрейшему повышению спортивного мастерства и его долголетию.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный приказом Минспорта России № 123 от 20 марта 2013 года нацеливает на выполнение этих прикладных и специальных задач бокса в процессе многолетней подготовки. Но детальное рассмотрение этих задач определяет некоторые проблемные вопросы, которые на наш взгляд нуждаются в детальном рассмотрении.

Требования каждого из тренировочных этапов представлены в пункте 5 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс. Чтобы сравнить эти требования мы составили таблицу 1. Таблица 1.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Анализируя данные требования, мы находим, что на каждом из этапов присутствует свое соотношение этих двух задач. Так на начальном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на решение прикладной задачи. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства мы видим требования направленные на комплексную реализацию прикладных и специальных задач бокса.

На этапе высшего спортивного мастерства находим требования для решения только специальных задач бокса. Таким образом, из всех четырех этапов выделяются два крайних, в которых главным образом представлена только одна из задач. Отсутствие прикладной задачи на этапе высшего спортивного мастерства в требованиях федерального стандарта можно понять, учитывая целенаправленное медицинское обеспечение спортсменов в режиме их спортивной подготовки.

Спорт высших достижений на сегодняшний день действительно обеспечивают специальные научно-медицинские центры и лаборатории. Современные спортивные технологии способны обеспечить оптимальную физиологическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена, и в кратчайшие сроки, если это необходимо, восстановить или поправить его здоровье. Не маловажным является и тот факт, что благодаря системе отбора к этапу высшего спортивного мастерства спортсмен уже подходит с достаточно высоким потенциалом физического развития.

Учитывая выше изложенное, вопрос о прикладной задаче на этом этапе должен рассматриваться совсем в других аспектах. Этап начальной подготовки в боксе является самым ответственным в работе тренеров, так как в нем начинается закладываться фундамент будущих спортивных результатов.

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки этому этапу уделяется три года и отбор на него начинается с возраста не ранее 10 лет.

Можно предположить, что некоторые воспитанники могут отобраться в возрасте 11-12 лет. Следовательно, перевод их в группы спортивной специализации может быть осуществлен тогда, когда их возраст достигнет 13-15 лет.

Чтобы понять в данном случае поднимаемую нами выше проблему о прикладных и специальных задачах бокса, необходимо обратиться к методологии физического воспитания в этом возрасте. Рассмотрение этой проблемы мы остановим на двух аспектах. Первый аспект отправляет нас опять к федеральному стандарту, а конкретнее к его приложению 4 (табл.2), в котором определено влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс.

Таблица 2.

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Из таблицы видно, что наиболее значительное влияние на достижение спортивных результатов оказывают такие физические качества, как скоростные способности, мышечная сила и выносливость. Мы также должны понимать, что в данном случае речь также идет и о специфичности этих качеств, что в свою очередь должно предусматривать определение и решение специальных задач на этапах спортивной подготовки боксеров.

Но на этапе начальной подготовки превалирует, как мы уже показали, прикладные задачи бокса.

Требований о специальной физической подготовке на этом этапе в федеральном стандарте мы не находим.

Рассматривая второй аспект поднимаемой проблемы, необходимо обратить внимание на тот факт, что воспитание физических качеств подчиняется законам возрастного развития организма детей.

В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки это явление нашло отражение в таком понятии, как сенситивные периоды развития физических качеств. Не смотря на то, что у спортивных специалистов нет единого мнения о конкретных сроках развития физических качеств, тем не менее, из обобщения методических пособий можно выделить их основные возрастные границы, которые представлены нами в таблице 3.

Таблица 3.

### Сенситивные периоды развития физических качеств

Анализируя периодизацию возрастного развития физических качеств, мы находим, что интенсивный прирост мышечной силы происходит с 12-ти до 15-ти лет, скоростные способности эффективнее всего развивать с 9-ти до 11-ти лет, выносливость – с 8-ми до 11-ти и с 15-ти до 17-ти лет. Так или иначе, мы видим, что развитие ведущих качеств в боксе приходится в основном на этап начальной подготовки.

Таким образом, если в основу требований этого этапа ставить прикладную задачу о гармоничном развитии физических качеств, то очевидным становится, что происходит потеря драгоценного времени для воспитания специальных физических качеств в этом возрасте. Особенно это касается, на наш взгляд, вопроса о воспитании скоростных способностей, зависящее в основном от возрастного развития, в основе которого лежат достаточно сложные физиологические механизмы центральной нервной системы и двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать следующие выводы:

1. Начальный этап спортивной подготовки в боксе является базовым для создания фундамента специфичности физических способностей, необходимой в дальнейшей многолетней подготовке спортсменов. От него зависит дальнейшая перспективность юных спортсменов, их отсев, что является важным фактором в оценке деятельности тренера, и соответственно планка спортивной конкурентоспособности.
2. На этапе начальной подготовки в одном ряду с прикладной задачей о гармоничном развитии физических качеств должна ставиться и специальная задача бокса о воспитании базовых элементов ведущих специальных физических качеств боксера. В противном случае на следующих этапах спортивной подготовки достижение ведущих физических способностей будет входить в противоречие с законами процесса возрастного развития, и упираться в перечень не разрешаемых проблем, что будет приводить, на наш взгляд, в дальнейшей работе тренера лишь к генетическому отбору спортсменов.
3. Особое внимание на начальном этапе спортивной подготовки необходимо уделять воспитанию скоростных способностей, так как, во-первых, это основное ведущее качество боксера, а во-вторых, именно в этом возрастном диапазоне оно имеет критические темпы своего развития. Дальнейшее развитие и совершенствование скоростных способностей базируется на фундаменте их воспитания и приобретения именно на этом этапе.

#### 1.2. Специфика деятельности боксеров

Рассматривая особенности спортивной деятельности боксера, следует сказать, что ни в каком другом виде спорта нельзя найти подобного сочетания условий, в которые поставлены эта деятельность. Высокая степень риска, выполнение двигательных задач в условиях постоянного лимита времени, активное противодействие соперника, большая скорость выполнения защитных и атакующих действий,

необходимость быстро и оперативно оценивать обстановку в меняющихся ситуациях поединка, необходимость преодолевать мышечную усталость и болезненные ощущения от ударов противника, и целый ряд других требований, делает бокс интереснейшим объектом изучения возможностей человеческой психики к адаптации в экстремальных условиях спортивного поединка и тренировок.

Особенности адаптации боксера к нагрузкам не только соревновательной, но и тренировочной деятельности определяются высокой психической напряженностью ситуаций единоборства, которые даже в тренировочных боях несут в себе фактор риска травм и болевых ощущений. Поэтому в боксе на адаптационные процессы, особенно в условиях предсоревновательной подготовки, очень сильное воздействие оказывает эмоциональный фактор.

Эмоциональная составляющая деятельности боксера особенно сильно проявляется в экстремальных ситуациях тренировочных и соревновательных боев, неоднократно влияя на волевые усилия, адаптацию к нагрузкам, психомоторные процессы, четкость выполнения действий и операций. Ее величина и направленность во многом зависит от отношения спортсмена к негативным психогенным факторам, действующим в разных условиях деятельности и способствующим возникновению отрицательного состояния психической напряженности. То, что в соревновательных поединках эмоциональная напряженность практически всегда значительно выше, чем в тренировочных, является убедительным доказательством того, что главным фактором такой напряженности является не риск получения сильного удара, а риск проиграть. Иными словами, социальные факторы определяют возникновение определенного состояния напряженности в условиях боксерского поединка. В предсоревновательной ситуации развитие психической напряженности несет в себе обязательную эмоциональную окраску. Эмоциональный компонент деятельности боксеров изучался Л. Н. Головниковым в 70-е годы. Установлено, что повышенное напряжение в начальном периоде предсоревновательной подготовки и в период контрольных испытаний, где наивысший пик напряжения приходится на отборочный спарринг, что во многом обусловлено так называемой аларм-реакцией на условия подготовки, а также несовершенством динамического стереотипа выполнения специализированных действий и фактором отбора. Слабая дифференциация эмоционального напряжения у юниоров, по сравнению с четко дифференцированным уровнем напряжения в аналогичных предсоревновательных ситуациях у взрослых боксеров, обусловлена отсутствием опыта у первых в управлении эмоциональными состояниями в условиях подготовки с несколькими претендентами.

В турнирах боксеров перед первым боем доминирующая значимость в формировании эмоционального напряжения принадлежит факторам, связанным с компонентами, ответственными за мотивацию и энергетическое обеспечение предстоящей деятельности. Перед каждым следующим поединком «главенствующая» значимость этих факторов теряется, уступая место факторам, связанным с компонентом, ответственным за интеллектуальные процессы вероятностного прогнозирования эффективности будущих соревновательных действий.

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров показывает, что она характерна следующими основными факторами:

- высокими требованиями к сенсомоторным и психическим качествам спортсмена, что обусловлено выполнением действий в рискованных ситуациях, в условиях лимита времени;
- трудностями соблюдения жесткого тренировочного режима, особенно в случае необходимости искусственного снижения веса боксера, и связанного с этим режима жизни;
- необходимостью выполнять действия с высокой степенью надежности и на высоком техническом уровне и др.

Несомненно, что воздействие этих и других психогенных факторов, как при известных условиях, может создать у спортсменов на тренировках различные неблагоприятные психические состояния, в частности чрезмерную психическую напряженность, преждевременное психическое утомление, способствовать снижению спортивной работоспособности.

Однако при оптимальном планировании и реализации спортивных нагрузок, такие тренировочные упражнения способствуют совершенствованию психических качеств, необходимых для успешного выступления в соревнованиях. Умение же преодолевать воздействие отрицательных психогенных факторов на тренировках повышает психическую устойчивость спортсмена и позволяет успешно противостоять этим факторам и на соревнованиях.

Н. А. Худадов выделил следующие составляющие деятельности боксера:

1. Тренировочная деятельность, которая может быть, в зависимости от ее цели и плана, избирательно направлена на решение задач совершенствования разных видов подготовленности (технической,

тактической и др.), формирования готовности к выступлению, восстановления и т. д.

2. Соревновательная деятельность, складывающаяся из следующих, последовательно чередующихся во времени видов: предстартовой или предбоевой, непосредственно соревновательной или боевой, межраундовой, соревновательной или межбоевой деятельностей.

3. Внетренировочная деятельность. В нее входят разнородные виды деятельности: восстановительная, профессионально-познавательная деятельности, направленные на регуляцию веса и формирование психической готовности к выступлению в соревнованиях, которые избирательно выполняются спортсменом согласно индивидуальному плану его подготовки. Она тесно связана с процессом жизнедеятельности спортсмена, представляющую собой совокупность его жизненных отправлений, обеспечивающих удовлетворение биологических и социальных потребностей, которые могут играть роль мотивирующих факторов в процессе деятельности или, наоборот, негативно влиять на ее

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 2015. – 166 с.

2. . Алейникова Т. В. Возрастная психофизиология - Сайт помощи... [Электронный ресурс]. Режим доступа: [psinovo.ru/knigi\\_po\\_psichologii\\_...](http://psinovo.ru/knigi_po_psichologii_...) копия

3. Акопян А.О. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2017. – 72 с.

4. Андреев О.А. Учись быть внимательным. / О.А. Андреев, Л.Н. Хромов. – М.: Просвещение. 2016. – 160 с.

5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. / Н.А. Берштейн. – М.: Медицина, 2016. – 349 с.

6. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – 328 с.

7. Бабушкин Г.Д. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов / Г.Д. Бабушкин, Ю.Ф. Назаренко // Тезисы 2-го междунар. конгр. по спорт. психол. – М., 2015. – С 67-68.

8. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 528 с.

9. Бутенко Б.И. О развитии быстроты у боксеров-юношей. / Б.И. Бутенко, Ю.З. Сычев. // Теория и практика физической культуры. 2018. – № 4. – С. 27-29.

10. Бутенко Б.И., Физическая подготовка юных боксеров. / Б.И. Бутенко, Н.А. Худадов, Н.А. Мамчупп, Л.С. Гильдин, В.Н. Огуренков // Бокс: Ежегодник. – М., 2019. – С. 77-93.

11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 330 с.

12. Внимание – виды, свойства, развитие. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [psych.info/psihologia-lichnosti/.../vninmanie.html](http://psych.info/psihologia-lichnosti/.../vninmanie.html)

13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 2015. – 296 с.

14. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л.В. Волков. – Киев: Здоровье, 2015. – 207 с.

15. Гайдамак И.И. Бокс. Обучение и тренировка. / Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 243 с.

16. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки. / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М., 2018. – 210 с.

17. Геллерштейн С.Г. «Чувство времени» и скорость двигательной реакции / С.Г. Геллерштейн. – М., 2018. – 170 с.

18. Годик М.А. Совершенствование скоростных качеств / М.А. Годик. // Современная система спортивной тренировки. М.: «СААМ», 2015. – С. 137-151.

19. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. / К.В. Градополов. – 4-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 338 с.

20. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. / М.В. Грицаенко. – М., 2016. – 20 с.

21. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. / А.А.

- Гужаловский. // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 7. С. 3-7.
22. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. / И.П. Дегтярев. – Киев: Здоровья, 2015. – 144 с.
23. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 346 с.
24. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 288 с.
25. Общая и спортивная психология: Учебник для физкультурных вузов // Под ред. Г.Д.Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2015. – 416 с.
26. Парашин Ю.П. Исследование взаимосвязей между психологическими качествами, экстремальными условиями и эффективностью соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... кан. пед. наук. / Ю.П. Парашин – 2016.–18 с.
27. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. – 808 с.
28. Попов Г.И. Биомеханика: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.И. Попов. – М.: Издательский центр "Академия", 2015. – 256 с.
29. Приказ Министерства спорта России от 20.03.2013 года за №123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» [Электронный ресурс] / Сайт правовой поддержки Консультант Плюс. – Режим доступа: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru). (05 октября 2016).
30. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2017. – С. 242-258.
31. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под редакцией профессора Г.Д. Бабушкина, профессора Смоленцевой. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. – 264 с.
32. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2016. – 380 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/110357>