



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА

Комплексная подготовка начинающих спортсменов по женскому  
боксу

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата "Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности"

Проверка на объем заимствований:  
3.92 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

30 » марта 2017 г.  
ав. кафедрой ГИМФКИС

Жабиков В. Е. Жабиков В. Е.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-514/073-5-1  
Марченко Инна Андреевна

Научный руководитель:

Канд. пед. наук, доцент  
Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск

2017

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Теоретическое обоснование применения метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки спортсменов в женском боксе</b> .....	7
1.1. История женского бокса и пути его развития.....	7
1.2. Морфофункциональные особенности женского организма.....	11
1.3. Общая и специальная физическая подготовка начинающих спортсменок в женском боксе .....	16
1.4. Средства и методы развития физических качеств с начинающими спортсменками и основные положения в боксе.....	19
1.5. Общее положение применения метода круговой тренировки на занятиях боксом .....	31
<b>Вывод по 1 главе</b> .....	33
<b>Глава 2. Организация, задачи и методы исследования</b> .....	34
2.1. Цель и задачи исследования .....	34
2.2. Методика исследования .....	36
2.3. Организация исследования .....	37
<b>Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по применению метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки спортсменов в женском боксе</b> .....	39
3.1 Построение круговых тренировок на втором этапе .....	39
исследований .....	39
3.2. Результаты исследования и их обсуждение .....	40
<b>Выводы и практические рекомендации</b> .....	47
<b>Заключение</b> .....	48
<b>Приложения</b> .....	50
Приложение №1 – Списки контрольной и экспериментальной группы ДЮСШ .....	50
ДК «Угольщикoв».....	50
Приложение №2 – Тесты на физическую подготовку .....	52
Приложение №3 .....	56

Приложение №4 – Примерный план круговой тренировки (вторник, четверг).....	58
Приложение № 5 – Тест на функциональную подготовку боксерш (на 12 февраля 2017).....	60
Приложение №6 .....	62
<b>Список литературы:</b> .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** Женский бокс: тренировка для тела и мозга, несмотря на то, что бокс кажется со стороны не требующим особого умственного напряжения видом спорта, на деле далеко не так!

Школа женского бокса развивает физически, эмоционально и интеллектуально. Появился впервые на Олимпийских играх на демонстрационной схватке в 1904 году в Сент-Луисе штат Миссури США.

Однако на протяжении 20 века этот вид спорта был запрещен во многих странах мира.

Возрождение женского бокса связано со Шведской ассоциацией боксеров любителей, которая санкционировала соревнования для женщин в 1988 году.

Впервые, международные женские соревнования состоялись в Греции в 1997 года, а первый Чемпионат Европы состоялся в 2001 году также первый Чемпионат Мира прошел в этом же году в декабре в США. В России первый чемпионат страны состоялся в 1999. Уже в 2009 году МОК принял решение о включении женского бокса в программу Олимпийских играх 2012 года в Лондоне. [1].женская сборная команды России за 4 года обновляется практически на 50%. Характерная для высокого класса интенсификация тренировочного процесса и возрастающая конкуренция в крупнейших соревнования влечут за собой сокращения периода выступления на высшем уровне. В перспективах развития женского бокса уже намечены первоочередные шаги по улучшению качества женского бокса. [36]

В России увеличилось число занимающихся с 2005-2013 год в 4, 68%, также увеличилось количество субъектов с 60-71 регион. [37] В Челябинской области насчитывается около 10 школ, которые готовы принять девушек для занятия данным видом спорта .

Константин Иванович Непомнящий выделяет «Значение бокса в том, что он воспитывает психику бойца. Человек, занимающийся боксом,

привыкает к тому, чтобы верить в себя, в свои силы, в свое умение и способность при различных обстоятельствах, бокс развивает боевое мышление, вырабатывает способность не считаться с болью, сосредоточить всю волю на достижение победы, сохранить хладнокровие и выдержку, расчет и прежде всего трезвую оценку обстановке.

**Цель исследования:** повышение функциональной возможности начинающих спортсменок в женском боксе с помощью метода круговой тренировки.

**Объект исследования:** Девушки занимающиеся в данной спортивной школе 16-18 лет.

**Предмет исследования:** Рациональное применение комплекса круговой тренировки с начинающими боксерами.

**Гипотеза:** Если комплексная подготовка будет проходить на высоком уровне, то у спортсмена-новичка повысятся физические качества, а это и будет способствовать к дальнейшему росту и развитию в избранном виде спорта.

**Задачи:**

- 1) Изучить методику комплексной подготовки боксеров-новичков.
- 2) Обучение тактике боя.
- 3) Развитие координационных способностей.
- 4) Изучение основ технико-тактической подготовки боксера.

**База исследования:** Детская спортивная школа г.Копейска ДК Угольщиков.

**Этапы исследования:**

**Подготовительный этап:** Изучение литературы и методических указаний, составление индивидуального плана тренировочного процесса направленного на повышение физических качеств спортсмена.

**Основной этап: Входила** Этап составление и проведение круговой тренировки, которая была направлена на достижение необходимого объема общей физической подготовки спортсменок, шла работа на развитие

абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости. Было проведено тестирование перед началом данного эксперимента в обеих группах, это контрольной и экспериментальной. Последующая работа заключалась в составление упражнений, которые были направлены на выявление основные физические качества занимающихся спортсменов.

**Заключительный этап:** Подведения итогов исследования, вывод по исследуемой работе.

## **Глава 1. Теоретическое обоснование применения метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки спортсменов в женском боксе**

### **1.1. История женского бокса и пути его развития**

Женский бокс зародился в Лондоне. Уже в начале 18 века впервые женщины вышли на демонстрационную схватку, чтобы принять участие в этом состязании. Раньше бокс считался привилегией мужчин, но в скором времени женские поединки стали вступать в свои права и в большей степени напоминали экзотику, а не спорт. Но спустя около 150 лет, женщины изредка продолжали демонстрировать «успехи» в боксе. На рубеже 19-20 века пресса во многих странах мира начала призывать и популяризовать женщин укреплять свое здоровье с помощью бокса, а также учиться методами обороны. Впервые в программу олимпийских игр, как вид спорта, мужской бокс был включен в Сент-Луисе (США) в 1904 году.

Что касается олимпийских поединков среди женщин, то они в тот период не прижились. Но женщины во многих странах мира, доказывали, что могут боксировать не хуже мужчин, по этой причине американка Мери Форд начала гастролировать по северной Америке, вызывая на поединок непрофессиональных боксеров – мужчин и женщин. Уже в 20 годы прошлого столетия приобрела славу женщина – боксер, американка ЛА Марр, а завоевала славу тем, что выступала в поединках как против мужчин, так и — женщин.

Новая волна популярности женского бокса произошла в 1954 году, когда по американскому телевидению показали бой с участием знаменитой спортсменки Барбары Баттрик, которой называли «матерью современного женского бокса».

В начале 70-х годов прошлого века женщины во многих странах мира, заинтересованные в равных правах с мужчинами в боксе, стали подавать прошения в различные судебные инстанции, тем самым они требовали увеличить количество раундов во время проведения соревнований, участие в

различных турнирах, которые тем самым проходили в Америке. В 1988 году Швейцария впервые провела у себя официальные соревнования по женскому боксу. А уже в 1994 году, женский бокс был признан ассоциацией национальной боксерской федерацией (AIBA). На сегодняшний момент ассоциация объединяет около 200 стран с 6 континентов. Уже в турнире «Золотые перчатки» женщины стали участвовать с 1995 года.[48]

В 1997 г. российские спортсменки стали участницами международных соревнований в Афинах и одержали победу над своими соперницами. Первая слава досталась Т. Чалой, З. Кутдюсовой и Ю. Воскобойник.

В 1997 году в городе Чепинг сборная команды России полной победой завершила первый в истории официальный любительский бокс в, котором разыгрывался титул Кубок Европы среди женщин. В этой схватке Россиянки выиграли восемь из десяти разыгранных золотых медалей. И хотя сборная России на 80% состояла из девушек – кикбоксерш, это был настоящий триумф. Обладательницами высших ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 5 (99) – 2013 год 79 наград стали М. Кривошапкина весовая категория 45 кг, Е. Карпачева весовая категория 51 кг, Ю. Немцова весовая категория 57 кг, Т. Чалая весовая категория 60 кг, И. Синецкая весовая категория 63,5 кг, Ю. Воскобойник весовая категория 67 кг, О. Славинская весовая категория 71 кг и Н. Рогозина весовая категория 75 кг. На долю остальных стран Кубок Европы завоевали девушки из 12 стран золотые медали достались Х. Сахин весовая категория 48 кг из Турции и К. Гелцидоу весовая категория 54 кг из Греции [49]. 1999 год знаменателен для нашей страны тем, что состоялся первый российский чемпионат по женскому боксу. В нем участвовало 44 спортсменки из 15 регионов страны. В этом же году на втором Кубке Европы, проведенном во Франции, российская команда опять завоевала первое общекомандное место, а О. Васильева весовая категория 54 кг, Т. Чалая весовая категория 57 кг, И. Синецкая весовая категория 67 кг, Н. Рогозина весовая категория 75 кг и О. Домулджанова весовая категория 81 кг женщины получившие золотые медали. С 2001 г.



сборная команда России по боксу среди женщин принимает участие в регулярно проводимых Чемпионатах Европы и мира и занимает в них достаточно высокие места в личных и общекомандных зачетах: во всех восьми состоявшихся чемпионатах Европы по боксу среди женщин, сборная команда России завоевывала первое место в общекомандном зачете; на последнем – восьмом Чемпионате мира были разыграны 36 путевок на Олимпийские игры в трех весовых категориях: 48-51 кг, 57-60 кг, 69-75 кг наши спортсменки набрали максимальную квоту из трех олимпийских лицензий.

Особую популярность женским поединкам придал приход на профессиональный ринг знаменитых спортсменок, дочерей известных боксеров — Мохаммеда Али — Лейла Али, Джо Фрейзера — Джекки Фрейзер и Джорджа Формана — Фрида Формен. Но это уже мир женского бокса 21 века.[48]

В программе Олимпиады 2012 года, боксерские бои среди женщин в таких весовых категориях: суперлегкий вес до 51 кг, легкий вес до 60 кг, средний вес до 75 кг.

Главным отбором на олимпийские игры 2012 года в Лондане, станет чемпионат мира, который проходил в Барбадосе сентябрь 2010 года.

Предыдущая попытка включить женский бокс в программу пекинской Олимпиады, предпринятая в 2005 году, закончилась неудачей. Тогда МОК посчитал, что женский бокс еще не получил достаточного распространения в мире.

Главным основателем женского бокса в России, является Александр Мельников, мастер спорта международного класса, заслуженный тренер России и СССР, заслуженный работник физической культуры РФ. Мельников собрал группу девушек-спортсменок и организовал показательные выступления на боксерских турнирах в России.

Затем женская команда под руководством Мельникова отправилась за океан, в Бостон, на матчевые встречи с родоначальниками женского бокса –

американцами. Многие в тот момент предрекали нашим девушкам неминуемое поражение. Однако, к удивлению американцев, российская команда выиграла у них обе матчевые встречи.

## 1.2. Морфофункциональные особенности женского организма

Спортивная тренировка - это основная часть подготовки спортсмена, направленная на совершенствования физических и моральных качеств спортсмена, также установленный на достижение лучших результатов в спорте и представляющий собой систематические занятия физическими упражнениями; при этом необходимый врачебный контроль [56]. Также она представляет собой педагогически организованный процесс спортивного роста, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности.

В данном виде спорта большое внимание стоит обратить на то, что развитие грудной клетки у юношей и девушек к 17-20 годам достигает уровня взрослого организма. В юношеском возрасте продолжается процесс совершенствования координаций движений.

Единый показатель функций мышечной системы – мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках – у представителей раннего юношеского возраста не достигает уровня взрослых и приближается к его нижней границе лишь в возрасте 18 лет. При этом производительность работы в единицу времени у них ниже, а период восстановления – продолжительнее.

В данном виде спорта имеются половые различия физических возможностей: все показатели эффективности мышечной деятельности у девушек в среднем ниже, чем у юношей. В целом, у представителей юношеского возраста уровень физической адаптации к нагрузкам приближается к таковому взрослых, но носит несколько общий характер. Считается, что в среднем к 15-17 годам нужно обратить особое внимание на телосложение и половое созревание завершается, что знаменует переход к следующему этапу – юношескому возрасту.[10]

В среднем у школьников старших классов опорно-двигательный аппарат выдерживает высокие статистические напряжения и выполнять работу длительное время прежде всего, это связано с тем, что нервная регуляция и строение, химический состав и сократительными свойствами мышц.

В подростковом и юношеском возрасте после мышечной нагрузки, происходит процесс с выходом депонированной крови в общий кровоток. Продолжительные физические напряжения в этом возрасте приводят к понижению уровня гемоглобина в крови и эритроцитов. В отличие от уже сформированного взрослого человека, так как процесс восстановления крови у подростка происходит медленно. Это обусловлено тем, что насыщенная мышечная работа сопровождается ростом количества эритроцитов примерно на 15% и гемоглобина на 8%. [7]

Особенности строения и функционирования женского организма, определяют его отличия в умственной и физической работоспособности. В общебиологическом аспекте женщины по сравнению с мужчинами характеризуются лучшей приспособляемостью к изменениям внешней среды меньшей детской смертностью и большей продолжительностью жизни. [45]

Научные исследования уделяют особое внимание медико-биологическим проблемам жизнедеятельности женского организма в разных условиях двигательной активности, ведь в настоящее время в связи постижением все новых спортивных дисциплин считавших ранее традиционно мужскими, а также наблюдающейся динамикой роста спортивных результатов и приближенных их к ряду показателей с мужской двигательной деятельностью, как известно, предъявляет специфические требования к морфологической организации и физиологическим показателям спортсменок, являясь материальной основой физических качеств. В тоже время у таких спортсменок, как наблюдается в ряде исследований, в ответ на воздействие повышенных физических нагрузок снижается выраженность соматических признаков половой дифференцировки женского типа [29], а

также регистрируется высокая частота нарушений функции репродуктивной системы[32, 13]. В этой связи, представляется актуальным исследовать у спортсменок, занимающихся спортивными единоборствами, уровень половых гормонов, а также их индивидуально-типологические особенности телосложения, характерные для данных видов спорта.

Научные исследования и практический опыт доказывают, что силовая тренировка, при учете физиологических особенностей женского организма, способствует улучшению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, совершенствует фигуру. Женщины значительно хуже переносят большие силовые нагрузки опорно-связочный аппарата. При занятиях ими, следует избегать работы с предельными и близкими к ним отягощениями. Предпочтения надо отдавать упражнениям, не перегружающим позвоночник, выполняемыми с облегченными весами. Женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости. Поэтому, в тренировочных занятиях женщин широко применяются методы развития силовой выносливости: они связаны с небольшими отягощениями, быстро снижают жировой компонент массы тела, способствует решению задач эстетической коррекции телосложения. Для эффективного решения таких задач, женщинам необходимо уделять повышенное внимание развитию аэробной выносливости, гибкости и координации движений. В любом виде спорта есть положительные и отрицательные моменты, системность и правильная методика занятия боксом приносит правильные результаты. Половое созревание заканчивается в 17-18 лет, но полностью взрослой женщина становится к 19-20 годам.[12]

Главная причина нарушений в половой функции спортсменок кроется в неадекватной дозировке нагрузки в тренировочном процессе в периоде полового созревания вследствие закономерных сдвигов нейроэндокринной регуляции и повышения активности гормонов женских половых желез и передней доли гипофиза. Процесс полового созревания у девочек проходит тем легче, чем регулярнее они тренируются в период полового созревания.

Формируется и укрепляется спина, совершенствуется осанка и талия, укрепляются мышцы тела. Наиболее важно для женщин занимающихся боксом, следить за количеством калорий, белков, жиров и углеводов. Не правильное дозирование калорий и макроэлементов, является серьезной проблемой среди спортсменок в отличие от спортсменов мужчин, особенно это касается бокса.

У женщин в данном виде спорта гораздо больше шансов добиться оптимальной физической формы, путем увеличения употребления соответствующих питательных веществ, нежели применение нездоровых диетических ограничений. Так же при адекватном питании восстановление проходит эффективнее из-за меньшего количества мышечных травм.

Даже при самых высоких спортивных результатах женщин необходимо тщательно следить за влиянием на их организм сложных нетрадиционных видов спорта, с тем чтобы извлечь из этого максимум пользы не только для спортивных результатов, но и для успешного выполнения их основной миссии - рождение и воспитание здоровых детей.[35]

Бокс требует от человека отличной физической формы и постоянного её поддержания на должном уровне. Боксируя на ринге, человек совершает такое количество движений телом, которое человек выполняет в повседневной жизни на протяжении дня. Происходит работа всех мышц тела, что делает их подтянутыми и натренированными, бокс помогает избавиться от лишнего веса, при этом делая тело спортивным и привлекательным.[47]

Для занятия боксом должна предшествоваться отличная и общефизическая подготовка(ОФП). При начале занятий должны учитываться особенности женского организма. Все особенности должны быть учтены и «задействованы для получения результата». Аспектов особенностей женского организма, которые необходимо учесть при занятиях данным видом спорта:

Гормональная структура женского организма ограничивает рост мышечной массы;

Доля мышечной массы тела у женщин составляет всего 30-35%, по сравнению с 40-50% у мужчин;

Центр масс тела у женщин находится ниже, чем у мужчин, в связи с особенностями телосложения – у женщины более длинное туловище и более короткие ноги;

Женщины в силу более быстрого созревания организма, на 2-4 года раньше мужчин достигают своих физических и силовых кондиций;

Для женщин характерными являются увеличение жировых отложений на бедрах и ягодицах («груши»), у мужчин – на животе («яблоки»);

Женщины обладают большей гибкостью по сравнению с мужчинами;

Женщины имеют более высокий болевой порог (т.е. они более «терпеливы», чем мужчины);

Женщинам присуща более высокая эмоциональная возбудимость, эмоциональная неустойчивость и тревожность по сравнению с мужчинами;

Женщины обладают острым зрением, высокой способностью различать цвета и хорошим глубинным зрением.

### **1.3. Общая и специальная физическая подготовка начинающих спортсменов в женском боксе**

Базой достижения высоких результатов в боксе является физическая подготовка. Она является определенным уровнем развития физических качеств, а также форм и функций организма боксера. Чем крепче и работоспособнее организм спортсмена, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и дольше остается в состоянии тренированности. Без отличной физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксера. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боя в поединке боксера, является одной из главных в тренировочном процессе [10, 30, 33].

Практическая часть показывает, что занятия только боксом после начального качественного скачка значительно ограничивают возможности спортсмена. Недооценка значения разнообразных упражнений в подготовке боксера делает его развитие однобоким, неминуемо ведет к нестабильным спортивным результатам, а в ряде случаев к прекращению роста спортивного совершенствования спортсмена. Все это снижает интерес к тренировкам и не позволяет в полной мере раскрыть природные способности боксера. Тренер и боксер должны заботиться о достижении высокого уровня физической подготовленности во все периоды и этапы тренировочного процесса [8].

Вместе с тем физическая подготовленность боксера по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более индивидуальной, чтобы, с одной стороны способствуя наиболее полному воспитанию специальных физических качеств и навыков, а с другой дополняя специальную тренировку, обеспечивать выравнивание всех сторон в подготовке и развитии спортсмена новичка.



Систематическая общая и специальная физическая подготовка, является основой в овладении техникой и тактикой боксера. Также спортивная деятельность боксера, будет зависеть в дальнейшем от его овладения навыками специальных физических упражнений.

Основная задача использование средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания [8].

Подбирая упражнения определенного объема и интенсивности, следует знать, что мы имеем дело с начинающими боксерами. Поэтому надо учитывать и их возрастные анатомо-физиологические и психические особенности.

В тренировочном процессе, это учитывается при подборе и дозировании средств - упражнений с задачей - способствовать правильному росту и развитию опорно - двигательного аппарата, или проще - костей и мышц.

Из физиологических особенностей наиболее важными в спортивном отношении являются: значительное увеличение объема сердца, улучшение показателей внешнего и внутреннего дыхания, снижение энергозатрат при выполнении физической работы в тренировочном процессе.

С позиций психологии подросток отличается неуравновешенностью и неустойчивым настроением, неуверенностью и нерешительностью, повышенной чувствительностью в общении, стремлением к самостоятельности. Развиваются мышление, память, совершенствуется способность подростка управлять своим вниманием [37, 6].

Эти особенности обычно преодолеваются тренерами повышенной мягкостью, осторожностью в отношениях, в аргументах - доказательной убедительностью, мерой - в ограничениях и в представлении самостоятельности.

Существенное место в работе с молодыми спортсменами занимает учет возрастных особенностей. Заключаются эти особенности в наличии так называемых критических периодов в жизни человека. Критическими их называют потому, что они играют существенную роль в процессе развития организма: наряду с повышенной чувствительностью его в такие периоды наблюдаются и наиболее значительные изменения. Величина и направленность она может быть положительная или отрицательная этих изменений зависит от соответствия и цели внешних воздействий [6].

К индивидуальным особенностям юных спортсменок кроме показателей морфофункциональных, психических, физических и прочих относится различие между его биологическим и паспортным возрастом.

К общеразвивающим упражнениям относится специальная, для боксеров гимнастика в ходьбе, стоя, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи; упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, с теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами и др. [3,6].

Что касается специальной физической подготовки спортсмена, то она, базируясь на общей, делает упор на развитие конкретных возможностей определенных групп мышц. Если брать во внимание бокс, то здесь можно выделить несколько групп специальных упражнений.[13](Приложение 6)

#### **1.4. Средства и методы развития физических качеств с начинающими спортсменками и основное положений в боксе**

Гаськов Алексей Владимирович ходе своих изучений определил, что практически все тренеры в боксе ставят основой подготовки своего боксера его физическую подготовку. Физическая подготовка будущего боксера является одним из важнейших аспектов подготовки. От того как серьезно подойдет спортсмен к этому аспекту зависит будущее спортсмена-его результаты, победы, достижения и вся его дальнейшая карьера. Все качества боксера соприкасаются между собой и зависят в основном от его функциональной подготовки. При работе спортсмена над улучшением своих физических качеств он должен всегда принимать к сведению сенситивные и возрастные этапы своего организма. Наставники боксеров добившихся определенных высот всегда ставили физический аспект на первое место и это непременно приводило их спортсменов к победам.

Для спортсмена физические качества являются главным аспектом в плане продвижения спортивного роста и дальнейших побед.

Сила спортсмена помогает преодолеть внешнее сопротивление или противостояние по средствам мышечных напряжений. Она же и распределяется на два типа на абсолютную и относительную:

-Проявление абсолютной силы в пересчете на 1 кг веса человека-является относительной силой

-Проявляющаяся суммарная сила всех мышечных групп задействованных в конкретном движении является относительной силой.

Выделяют три основных вида развивающих силовых упражнений для мышц

-Работу с внешним сопротивлением(работа с тяжестями, тренировки на тренажерах, работа с сопротивлением партнера, занятия с сопротивлением внешней среды: бег по песку, в гору, в воде и т.д.

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.);

- упражнения с преодолением веса собственного тела –отжимания, подтягивание, легкоатлетические упражнения, упражнения в самосопротивлении, упражнения с комбинированным отягощением

-Изометрические упражнения бывают двух видов-упражнение в пассивном напряжении мышц; упражнение в активном напряжении мышц

Методы развития силы:

-метод максимальных усилий(вес отягощений-85-95% от предельного, от двух до шести повторений в одном подходе) происходит развитие в основном медленной силы

- Электростимуляционный метод развития силы мышц профессора П.М.Коцем

С помощью прибора «Стимул-02»импульсами длительностью 10мс, интервал перерыва между циклами для каждой мышцы 1минута, десять циклов за тренировку.

После электростимуляции мышц они становятся сильнее и этот результат сохраняется три недели, затем идет понижение результатов, но все же через два месяца эелктростимуляционных тренировок уровень силы мышц спортсмена повышается.

Мышцы после электростимуляционной тренировки сохраняются на высоком уровне в течение двух недель, затем идет понижение. Но все-таки через три месяца уровень который стал после электростимуляции превышает тот уровень который был до него.

Без нагрузочный метод развития сил мышц-можно развить силу мышц если одновременно согласовать и напрягать мышцы-антагонистов без нагрузки из вне.

- Без нагрузочный метод развития сил мышцы-силы мышцы развиваются при одновременном согласованном напряжении мышцы-антагонистов без внешней нагрузки.

Такой вид развития мышц мы можем применять в зарядке и особенно для поддержки мышц в тонусе, но это не будет эффективней тренировок с отягощениями

Под определением быстрота движений мы понимаем комплекс свойств двигательной реакции которые отвечают за скоростные характеристики движения в минимальный отрезок времени

Улучшение таких скоростных способностей обуславливает повышение быстроты выполнения двигательных действий к таким и относятся а)быстрота(простая; сложная)двигательной реакции

б)быстрота разового движения в)темповая частота движений

Эти три показателя не зависят от друг друга, но позволяют нам понять все практические случаи применения быстроты.

Быстроту двигательной реакции учитывают скрытым(латентным) временем реагирования

Рассмотрим виды

1)Простая двигательная реакция- промежуток времени ответной реакции на заранее знакомый сигнал(выстрел стартового пистолета, крик старт, хлопок и т.д.)

В скоростных упражнениях мы можем улучшить показания простой двигательной реакции, но упражнения по улучшению реакции не окажут действия на скорость на быстроту одиночного движения.

Методика развития быстроты

Обширно применяются на первом этапе подготовки спортивные игры и все виды соревновательного метода сюда относим основные виды игры хоккей, баскетбол, футбол, гандбол, регби

На втором этапе нарабатываем возможности спортсмена к четкому восприятию времени и его параметров в движении. В начале тренируемого

спортсмена ознакамливают о результатах его реагирования, чтобы в дальнейшем он сам определял степень его и сравнивал с полученными результатами. Далее он в конце учится реагировать с заранее обусловленным временем используя секундомер. Спортсмен начинает управлять своими двигательными реакциями во времени-тем самым Третий этап у нас выходит скомбинированным. Четвертый этап обусловлен

идеомоторной тренировкой, где внимание уделяется на предстоящие движения, а не на сигнал(моторный тип реакции)

Методы развития выносливости:

Начиная развивать выносливость спортсмена стоит придерживаться к заложенному тренировочному процессу т.к. неправильно построенный тренировочный процесс может только ухудшить степень тренированности спортсмена.

Существует многообразие видов развития выносливости

Непрерывный, интервальный, соревновательный(или контрольный)методы тренировок.

Можно развивать выносливость с помощью ходьбы, бега, плавания, упражнений с утяжелителями, в работе со всеми видами тренажеров

Равномерный непрерывный метод- состоит в том, что спортсмен выполняет упражнения в однократном равномерном выполнении малой и умеренной напряженности в диапазоне от 10-20минут и до 1-2 часа, в скорости от обычной ходьбы до бега и таких же схожих по виду упражнений. Таким способом мы разовьем спортсмену аэробные способности .Для того, чтобы достичь адаптационного эффекта время тренировочной нагрузки должно быть не менее 25 минут.

Переменный непрерывный метод в отличие от равномерного разнится другой интенсивностью непрерывно выполняемой работ, используемых в соревновательные игры, боевых состязаниях.

В легкой атлетике такая специфика именуется фартлек (игра скоростей).В процессе бега выполняют ускорения от 50м до 500м. Такую

методику часто используют лыжники и бегуны на длинные дистанции. При такой тренировке организм функционирует в аэробно-анаэробном режиме. Нельзя сильно увеличивать интенсивность или скорость упражнений, чтобы не сбивать аэробный характер упражнения. Такой метод предназначен для развития как специальной так и общей выносливости и применяется для подготовленных спортсменов.

Важным физическим качеством которым должны обладать спортсмены занимающиеся боксом является гибкость

Гибкость - подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Различают две формы проявления гибкости:

- активную, величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил (партнер, отягощение).

С помощью многократных растягиваний мышц мы можем развивать гибкость спортсмена таким образом мы используем свойство мышц растягиваться активней при больших количествах повторений

Среди множества способов для увеличения способности гибкости выделяются особенно:

Активные маховые движения, , растяжка всех различных видов применяемая в разминке, силовые растягивающие упражнения(комбинированные)работа с напарником в паре и выполняемые упражнения с помощью него, работа с опорой, пружинистые движения.

Перед упражнениями на растяжку всегда должна быть проведена комплексная разминка, чтобы спортсмен не получил травм при растяжке на гибкость при большой амплитуде движения

Способность боксера поддерживать равновесия обуславливает процесс проявления ловкости [38].

Ловкость - это способность быстро, точно, экономно и находчиво решать различные двигательные задачи. [38].

Акробатические упражнения вместе со спортивными играми являются самыми эффективными способами развития ловкости спортсмена. Интервалы отдыха должны обеспечиваться так, чтобы организм спортсмена полностью восстанавливался.

В развитии ловкости спортсмена можно применить разные методики развития:

- типичные упражнения из непривычных положений(исходных)
- усложнение при исполнении простых упражнений(наоборот)
- уменьшение или увеличение скорости темпа-уменьшение территорий на котором проводятся упражнения(или увеличение)

Способности связанные со способностями управления своих движений в пространстве и времени являются координационными способностями они включают в себя

- а) пространственную ориентировку;
- б) точность воспроизведения движения по временным параметрам и пространственным, силовым.
- в) динамическое и статистическое равновесие

Под пространственной ориентировкой подразумевают

- а)сохранение понятий о характеристиках изменения внешних ситуаций из вне

2)способность изменять двигательное действие в соответствии с изменениями. Спортсмен не только реагирует на внешнюю ситуацию он же еще должен брать во внимание возможные изменения в динамике, прогнозировать будущие события и с учетом всего этого составлять программу своих действий, которая приведет его к лучшим результатам. [7]

В целом при движении действию все 3 главные координационные способности-точность пространственных, силовых и временных параметров-развивается вместе одновременно. Можно акцентировано воздействовать на



одну из координационных способностей если правильно выбрано упражнение для его наилучшего развития. Повышенная усталость приведет спортсмена к повышенному числу ошибок в точности исполнения и если дальше продолжается упражнение, то возможно закрепление ошибок. [22]

Если боксер не совершенен-не идеальны его действия и он не готов к длительному пребыванию в бою, то скорость его расслабления мала, в частности из-за этого мышца не успевает расслабляться.

Боксер должен вместе с расслаблением своих мышц добиваться свободы движений. Скованность в действиях боксера не нужно относить только к причинам технических недостатков, а искать их еще и в психологической подготовке и исходить из уровня подготовки боксера и его тренированности. Нужно искать подходящие средства и методики для того чтобы обучить спортсмена расслаблять мышцы в нужный момент. [25]

Базой для лучшего прогресса уровня спортивного мастерства являются все виды упражнений по общей физической подготовке; так же специальные упражнения и работа со специальными тренажерами для развития конкретных качеств боксера нужных ему в бою.

Боевая стойка основное положение в боксе, она разучивается статически. Тренер должен демонстрировать ее сам или с помощью опытных боксеров, чтобы ученики видели положение ног, рук, головы и туловища боксера. Учились принимать такую же стойку в дальнейшем уже с подсказок тренера который должен анализировать всевозможные ошибки и улучшать мастерство спортсмена, чтобы в статистическом положении боксеры усвоили правильную стойку. Умение грамотно стоять в боевой стойке визитная карточка каждого боксера.

Различают фронтальную и боевую стойки.

В фронтальной стойке вес тела боксера равномерно распределен на обе ноги, боксер держит руки на уровне головы, кисти сжаты в кулак(ладонями внутрь) ,голова направлена прямо, ступни спортсмена параллельны друг другу, ноги чуть согнуты в коленях.

Именно в такой стойке боксеры начинают учить свои первые удары. Движения должны быть симметричны, что правой, что левой рукой.

При боевой стойке ноги расположены на ширине плеч, ноги в коленках чуть согнуты, вес спортсмен распределяет на обе ноги равномерно, туловище слегка наклоняет вперед, головы направлено прямо, левую руку сгибает под прямым углом, кулак на уровне головы выведен вперед(ладонью внутрь). Правую руку боксер сгибает под острым углом, его локоть правой руки прижат к туловищу и защищает правый бок, кулак несет защитные функции головы. Боевая стойка может быть открытой и закрытой(в зависимости от положения рук) Высокой и низкой в зависимости от сгибания ног боксера. Право и левосторонней в зависимости сильнейшей руки боксера. Чем ближе боксер к противнику и чем короче дистанция, тем фронтальной будет его стойка. [37]

Передвижения по рингу. Маневренные передвижения, ставящие боксера в выгодные положения боя на ринге, демонстрирует основные способы передвижений, подчеркивая их характер,

анализирует скользящий шаг, указывает, что в передвижении должно участвовать все тело, подчеркивает необходимость сохранять в бою динамическое равновесие.

Обучающиеся боксеры на первых занятиях должны начать изучение одиночных шагов, назад, влево и вправо. Потом уже переходят к освоению двойных приставных шагов в различных направлениях и в конце уже они ознакамливаются со скользящими шагами и передвижными слитными. Во всех видах передвижений боксер должен следить за своей стойкой, ни в коем образе не нарушая правильного положения всего тела и без лишнего напряжения своих мышц за правильностью передвижения в стойке начинающего боксера бдительно наблюдает тренер подсказывая если тот делает, что-то не так.

Тренер боксера перед обучением к защите и нанесением ударов должен ознакомить занимающихся с дистанциями действия ударов, наносимых, как без шага, так и совместно с шагом вперед

При работе в данной дистанции тренер помогает боксеру индивидуально рассчитать дистанцию в зависимости от роста, длины рук и шага. Ученики, чтобы овладеть техникой в упражнении передвигаются друг перед другом в боевых стойках сохраняя только дальнюю дистанцию(разумеется сохраняя дальнюю стойку и направление к партнеру). Боксер должен научиться легко передвигаться в боевой стойке перед партнером учитывая при это время и дистанцию до партнера это необходимо для улучшения всех навыков боксера в ударах(атаке) и защите от ударов противника.

Основная стойка. При нахождении боксера в левосторонней стойке его левая нога должна находиться впереди. Правая нога находится на 1 шаг сзади и на полшага вправо. В коленях чуть согнуты ноги и стопы параллельны. Весь вест тела должен быть распределен равно на обе ноги, но чуть больше на правую ногу. У боксера туловище должно чуть отклонено назад. Левая рука в локте согнута, должны быть вынесена перед туловищем с опущенным локтем. На уровне плечевого сустава находится кулак спортсмена. Правую руку располагает перед грудью(находится в согнутом положении в локте) Локоть опущен и кулак находится справа у подбородка повернут внутрь.

Основные движения боксера это передвижения, удары и защитные действий они должны сочетаться с переносом веста тела с одной ноги на другую. Ни одно движение в боксе не будет действены если в основу координации не приложили перемещение веса всего тела. Ученик должен в первую очередь изучить перемещение веса тела. Перемещение назад-вперед. Из положения боевой стойки боксер толчком носка правой нога должен перенести вест тела на впередистоящую левую ногу, потом-обратно. Такое действие служит базой для шагов вперед и назад, а так же для нанесения ударов руками и защиты боксера.

Основой для шагов боксера в бою влево и вправо; для встречных и ответных контратак, а так же для выполнения уклонов является перемещение в стороны боксера.

Боксер должен из положения боевой стойки толчком носка правой ноги перевести вес с тела на переднюю левую ногу с малым уклоном влево, потом обратно уже с уклоном вправо.

Все тактические действия боксера на ринге и комбинации основаны на передвижениях. Передвижения самое важное средство тактики для боксера

Скачки и повороты, одиночные шаги, подскоки это все относится к передвижениям боксера. Основными являются одиночные шаги, наилегкий прием маневрирования. Им можно сократить дистанцию к противнику, сделать финт, отвлечь внимания противника, чтобы подготовиться к другому действию. так же одиночным шагом можно совместить все технические приемы боксера.

Шаг вперед. Находясь в положении боевой стойки боксер должен сделать маленький шаг своей левой ногой вперед, проставляя сзади стоящую правую ногу в положение боевой стойки.

Боксер должен исполнить шаг мягко, не отрывая ступни от пола. Уменьшая или увеличивая длину шага, контролируя расстояние до противника. Боксер может начать с правой ноги переставляя ее на расстояние или вплотную к левой, далее выставляет левую ногу вперед на нужное расстояние для сокращения боевой дистанции. Боксер в основном применяет шаг вперед для приближения к противнику и непосредственно атаки на него.

Шаг назад. В положении боевой стойки боксер выполняет маленький шаг назад сзади стоящей правой ногой на длину ступни, потом левую ногу переставляет на такое же расстояние. Боксер должен применять шаг назад для выхода с ближней дистанции, подготовки к контратаке противника и в основном для своей защиты(ухода от атак противника, проваливать атаки)

Шаг влево. Боксер с помощью комбинации шага вперед-влево должен раскрывать противника, сближаться и выполнять удары(атакующие

действия). Боксер стоя в боевой стойке выполняет шаг левой ногой влево на длину ступни, затем правую переставляет влево так же на такое же расстояние.

Шаг вправо. Боксер должен уметь передвижениями вправо разрывать дистанцию до соперника и успевать выйти от удара правой рукой противника. В положении боевой стойки боксер выполняет шаг вправо на длину ступни, затем левую ногу переставляет вправо на такое же расстояние.

Подскоки в боксе это слитные скользящие приставные движения над полом, скользящих непрерывно друг за другом. Для боксера подскоки основной вид передвижения на ринге сильно часто применяемые в бою. Направления подскоков схоже с одиночными шагами, а по технике движения похожи на передвижение шагом.

Скачки. Очень редко применяемый боксером на ринге вид передвижения, если и применяется то тактическое назначение для уточнения ударной позиции боксера. Они сильно схожи при исполнении с одиночными шагами, разнятся тем, что боксер при выполнении скачков оказывается на мгновение в отрыве от пола и левой и правой ногой.

Повороты. Для боксера значимым приемом маневрирования на ринге являются повороты туловища с одновременным шагом в стороны. Он осуществляется вращением туловища вокруг опорной ноги, с сопровождающимся шагом второй ногой. Окончательным положением ног является положение боевой стойки.

Поворот налево. Боксер находясь в боевой стойке выполняет вращение туловища вокруг левой ноги, разворачивая носок левой ноги слева-направо, исполняет шаг влево левой ногой.

Поворот направо. Из положения боевой стойки выполните вращение туловища вокруг правой ноги; разворачивая носок правой ноги справа-направо, выполните шаг вправо правой ногой.

Поворот вправо. Из положения боевой стойки выполните вращение туловища вокруг левой ноги; разворачивая носок левой ноги справа-налево, выполните шаг вправо правой ногой.

В современном боксе сейчас существует и применяется три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя. В зависимости от тактических и технических задач боксер изменяет дистанцию, еще на изменение в дистанции зависят от физических, психологических качеств боксера и манеры боя противника. Боксер который в совершенстве умеет выбирать себе дистанцию в бою и придерживаться ее может применить против своего соперника все виды своих технических средств и выставить больше своих преимуществ в бою с противником. [12]

В боксе спортивная техника имеет громадную роль для улучшения у боксера эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на улучшение быстроты спортсмена улучшение точности, улучшения выразительности движений всех видов движений. [26].

### **1.5. Общее положение применения метода круговой тренировки на занятиях боксом**

Для боксеров очень эффективны применения круговых тренировок в ходе которых развиваются комплексно все мышцы спортсмена. Такой вид тренировок продуктивен, как начинающим спортсменам так и профессионалам. В таком круговом методе боксер проходит станции различных упражнений в круговом последовательном порядке. При чем спортсмен проходит каждое упражнение выполняя в пол силы от максимально возможного своего уровня. Проходя одну станцию спортсмены по сигналу тренера или по специально поставленному таймеру –сигналу в зале переходят на другую станцию при этом отдыхая до минут и начинают работу со следующими упражнениями. Перед началом круговой тренировки тренер объясняет, что именно и как боксер должен выполнять на каждой станции, показывая упражнения(его амплитуду, на что оно направлено) В зависимости от уровня подготовки боксера каждому индивидуально на станции может быть различная нагрузка. Цель такой тренировки для боксера повышение общей выносливости организма. Фактор разнообразия для спортсмена тоже дает свою роль – потому, что в зависимости от плана тренера в круговую методику включают от 7 до 10 станций с различными несложными упражнениями. Упражнения должны быть разнообразными и воздействовать на определенные группы мышцы-рук, ног, спины, брюшного пресса. Простой уровень этих упражнений дает возможность повторять боксерам их неоднократно. Важно, чтобы упражнения на каждой станции были разными, то есть различный темп, различные исходные положения при выполнении упражнения-это все для того, чтобы развивались определенные двигательные качества. Цель данной методики занятий боксеров состоит в том, чтобы такое объединение упражнения дало спортсмену возможность комплексного развития его двигательных качеств и помогало повысить общую работоспособность организма. [ 39]

В зависимости от количества станций и числа упражнений группу распределяют перед началом круговой тренировки, чтобы спортсмен постоянно находился в активной фазе тренировки и не было больших перерывов. Учитывается нагрузка на каждого спортсмена в зависимости от его физической подготовленности, но так, чтобы он успевал в течение определенного времени пройти определенную станцию.

Если новички приступают к такой работе, то к нему должен быть приставлен старший опытный спортсмен следящий за его состоянием и правильностью выполнения упражнений на станциях.

Тренер должен с каждой тренировкой поднимать уровень общей нагрузки и повышать сложность упражнений не забывая о разнообразии. Очень важным моментом является, чтобы спортсмены привыкали к времени интервала раунда и вовремя проходили свои станции при этом четко и правильно выполняя упражнения

Тренер в конце каждой тренировки может систематически определить результаты по максимальному тесту и учету нагрузки в дальнейшем даст ему информацию об улучшении работоспособности организма спортсменов. Важно тренеру сделать вывод о приспособлении сердечно-сосудистой системы к нагрузкам.

Главное, чтобы тренер в ходе тренировок вел четкий педагогический контроль и был самоконтроль занимающихся за соответствующими реакциями организма.



## **Вывод по 1 главе**

Как принято считать, что женский - бокс новый вид спорта, на теоретическо-поисково1 анализ показал, что это заблуждения, этому виду спорта более 100 лет. В настоящий момент времени женский – бокс стремительно набирает обороты в современном мире и становится все более популярным и зрелищным видом спорта.

Бокс, не вредит женскому организму, если нагрузку сбалансирована с индивидуальными особенностями женского организма. А наоборот благотворительно сказывается на физические развитие так как это вид спорта направлен на все стороннее развитие при этом нужно учитывать возрастные особенности. Начать заниматься боксом лучше с 16 лет, так как женский организм считается сформированным для занятия данным видом спорта.

Физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактике боя, является одной из ведущих в тренировочном процессе. От недооценки и не качественного выполнения упражнений зависит спортивный результат, спортсменка должна выполнять все двигательные действия на высоком уровне для дальнейшего роста и развития. Необходимо помнить, чем выше квалификация у спортсмена, тем специализированнее должен проходить тренировочный процесс.

Круговая отличается своей простотой, но большой эффективностью, ее большой плюс резкая смена

## **Глава 2. Организация, задачи и методы исследования**

### **2.1. Цель и задачи исследования**

В данной работе мы поставили цель повышение функциональной возможности начинающих спортсменок в женском боксе с помощью метода круговой тренировки.

Для достижения поставленной цели мы решаем следующие задачи:

1. обобщение и анализ имеющейся научно-методической работы для составления комплекса круговой тренировки;
2. разработать и провести тест на физическую подготовленность начинающих спортсменок;
3. определить влияние круговой тренировки на физическое развитие начинающих спортсменок.

1. Для достижения данных задач нами были изучены работы по теории и методике физической культуры и спорта, сайты различных спортивных (клубов бокса). теоретико-методическая литература по выпускной квалификационной работе. Проанализировав имеющиеся материалы, мы составили комплексы специализированных круговых тренировок по боксу, в зависимости от периодизации тренировочных занятий.

2. Так, на первом этапе исследования шел обще подготовительный период тренировочных занятий. Следовательно первый этап круговых тренировок был направлен на достижение необходимого объема общей физической подготовки спортсменок, шла работа на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости. Перед началом эксперимента в обеих группах - контрольной и экспериментальной, были проведены тесты на общую физическую подготовку (Приложение № 2). Контрольные тесты состояли из упражнений, направленных на выявление основных физических качеств занимающихся. По окончании первого этапа исследований проводились повторные тесты на ОФП, с целью выявить влияние круговых тренировок на физическую подготовку. Результаты тестирования изложены в III-й главе. На втором этапе исследования был предсоревновательный

период. На данном этапе круговые тренировки были направлены на развитие специфических для бокса функциональных способностей организма занимающихся. В этот раз нами были составлены тесты для определения функциональной подготовленности спортсменов. Тестирование проводилось в конце этапа (в феврале) на боксерских снарядах и специфических для бокса упражнениях (скакалка, спурты и т.п. - Приложение №5). Главным показателем для этих тестов были интенсивность работы исследуемых, границы их ИТП (индивидуального тренировочного пульса) при выполнении заданий и восстановление во время отдыха. Результаты тестирования также изложены в III-й главе.

3. По итогам тестирования нами были подведены выводы по педагогическому эксперименту, сделаны выводы.

## 2.2. Методика исследования

В качестве методов исследования нами были использованы:

- Изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме
- Оценка показателей физической подготовленности
- Педагогический эксперимент
- Анализ экспериментальной работы

Метод теоретического анализа и научно-методической литературы:

Использование данного метода мы из множества научно методических источников проанализировали информацию, которая является научно – методическим звеном в обосновании нашей работы. В научной литературе используется множество методов круговой тренировки в общем применении на занятиях, но не конкретизируется организация в тренировочном процессе и не рассматривается применение для развития каких-либо физических или функциональных способностей боксеров.

Метод оценки показателей физической подготовленности. Оценка физической подготовленности осуществлялась в экспериментальной и контрольной группах в форме сдачи контрольных нормативов (Приложение №2 и №5). Данные тесты были построены в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса боксеров, выполняемых в тот период.

Педагогический эксперимент. Проводились исследования в экспериментальной и контрольной группах, отслеживание и сравнение изменений физической и функциональной подготовленности у обучающихся.

Метод математической статистики. По результатам проведенных тестов были выведены средние значения показателей физической и функциональной подготовленности обеих групп. Также определены прирост результатов групп и даны сравнения, для наглядности составлены диаграммы.

Анализ экспериментальной работы. По завершению эксперимента нами были проанализированы результаты, которые изложены в главе III.

### 2.3. Организация исследования

В качестве экспериментальной группы выступала группа спортсменок 1999 – 2001 годов рождения, т.е. старшеклассницы, которые занимались 5 раз в неделю с 17-00 до 19.00 часов (Приложение №1).

В качестве контрольной группы выступили так же спортсменок , которые тоже занимаются 5 раз в неделю с 17.00 до 19.00, возраст от 1999 – 2001 года рождения - все учащиеся 9-11 классов школ (Приложение №1).

В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь - ноябрь) в течении 6-ти недель (первый этап) применялся метод круговой тренировки, направленный на достижение общей физической подготовки боксера, в основном, шла работа на развитие силы и силовую выносливость. Круговые тренировки применялись по вторникам и четвергам, т.е. два раза в неделю.

До начала первого этапа эксперимента в контрольной и экспериментальной группах проводились контрольные тесты по физической подготовке для определения уровня физического развития занимающихся. Тесты на ОФП составлялись таким образом, чтобы наглядно получить данные об основных физических качествах детей (Приложение № 2).

Тесты на ОФП состояли из бега на 60, прыжков в длину с места, отжиманий от пола в упоре лежа, поднимании ног в висе на перекладине. По каждому тесту по результатам наблюдаемых было выведено среднее арифметическое значение, чтобы контролировать общий уровень развития каждой из групп.

Во втором полугодии у экспериментальной группы в конце января - начале февраля, опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся. В данном этапе исследований тесты проводились в конце этапа (в феврале) на боксерских снарядах и

специфических для бокса упражнениях (скакалка, спурты и т.п. - Приложение №5).

Главным показателем для этих тестов были интенсивность работы исследуемых, границы их ИТП (индивидуального тренировочного пульса) при выполнении заданий и восстановление во время отдыха.[27]

### **Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по применению метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки спортсменов в женском боксе**

#### **3.1 Построение круговых тренировок на втором этапе**

##### **исследований**

Во втором полугодии у экспериментальной группы с 15 января по 9 февраля в течении 4 недель опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю - по вторникам и четвергам.

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

Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин, во второй половине 1 мин.). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС занимающихся должен был находиться во II-й зоне, т.е. в пределах 170-180 уд/мин (по Филимонову, стр.150, табл. II.29) [29]. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло занимающимся высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.

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

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

### 3.2. Результаты исследования и их обсуждение

В обеих группах перед началом первого этапа эксперимента проводились тесты на общую физическую подготовку.

По итогам первого теста по ОФП, выяснилось следующие:

- среднее значение групп по каждым нормативам выявили, что физическая подготовка спортсменок из экспериментальной группы немного уступает спортсменкам из контрольной группы.

Тесты на общую физическую подготовку боксеров 16 сентября 2016 г.

Таблица 2. Среднее арифметическое значение результатов групп по тестам.

№ группы	Наблюдаемые группы	Бег 60 м. (сек.)	Бег 500 м. (м.с.)	Прыжок в длину с места (см.)	Отжимания в упоре (кол-во раз)	Подъем ног в висе на шведской стенке (кол-во раз)
1	экспериментальная	среднее значение результата группы				
		10,04	2,08	161,90	22,80	8, 20
2	контрольная	10,01	2,05	161,40	22,10	8,7

После первого этапа эксперимента (через месяц) в обеих группах также проводились тесты на общую физическую подготовку.

По итогам второго теста на ОФП, выяснилось следующее:

- ребята из экспериментальной группы прибавили в результатах, почти по всем показателям перегнав контрольную группу, кроме прыжков в длину;



• прогресс у ребят из контрольной группы незначителен, а по некоторым показателям даже снизился (Диаграммы 1-6).

Тест на общую физическую подготовку боксеров 15 ноября 2016 г.

Таблица 3. Среднее арифметическое значение результатов групп по тестам.

№ группы	Наблюдаемые группы	Бег 60 м. (сек.)	Бег 500 м. (м.с.)	Прыжок в длину с места (см.)	Отжимания в упоре (кол-во раз)	Подъем ног в висе на шведской стенке(кол-во раз)
1	экспериментальная	среднее значение результата группы				
		9,8	1,58	161,90	23,30	11,30
2	контрольная	10,0	2,00	162,30	22,90	8,50

Следуя из данных результатов теста, после месяца круговой тренировки, направленных на развитие основных физических качеств, в экспериментальной группе был достигнут необходимый уровень "объема" ОФП, создана база для совершенствования физической и технико-тактической подготовки.

Тест ОФП на первом этапе эксперимента

1-й тест - 17 сентября 2016 г;

2-й тест - 15 ноября 2016 г.

Диаграмма №1

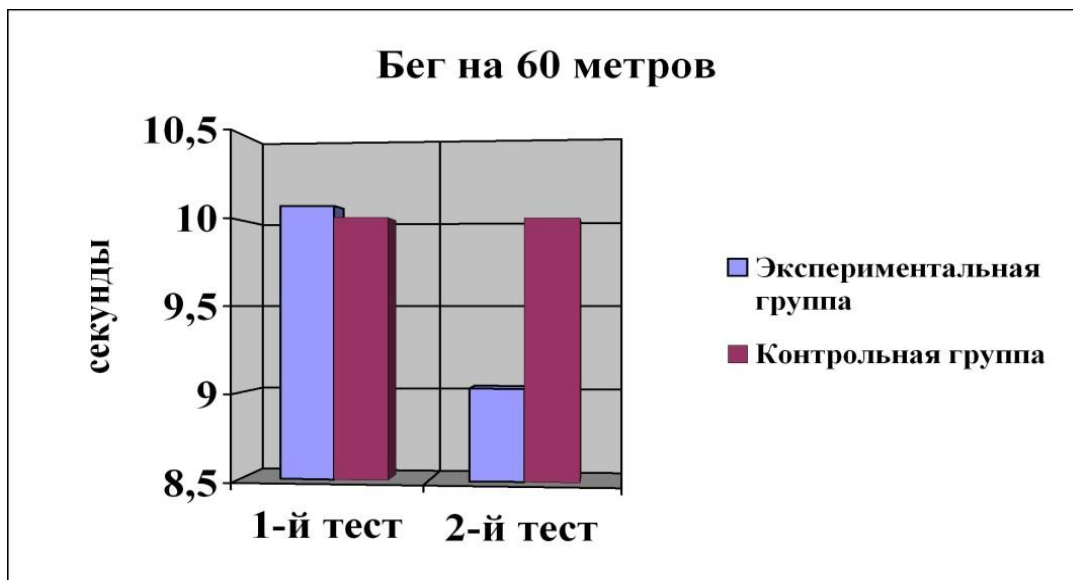


Диаграмма №2

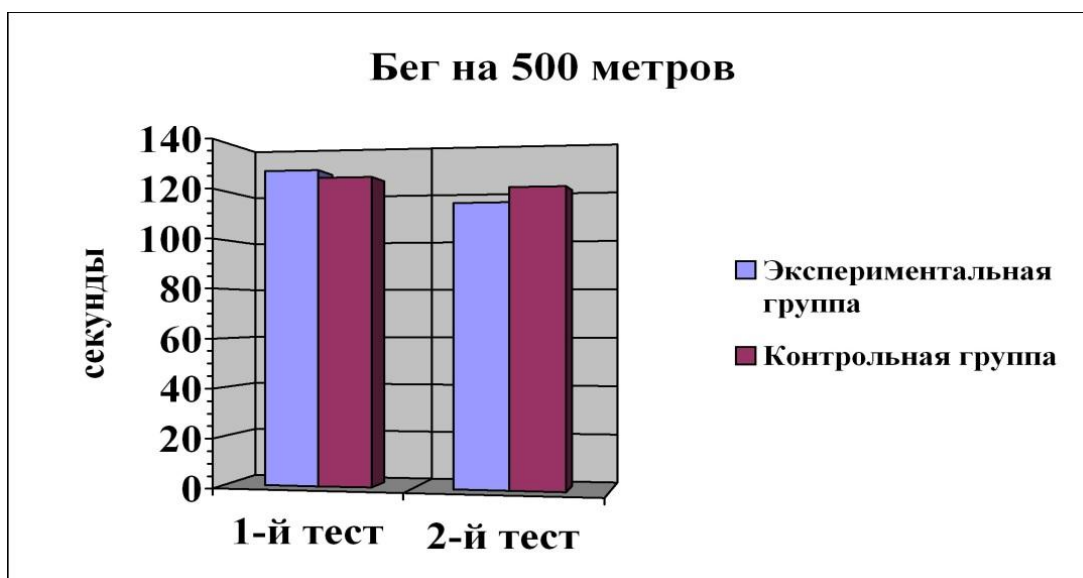


Диаграмма №3

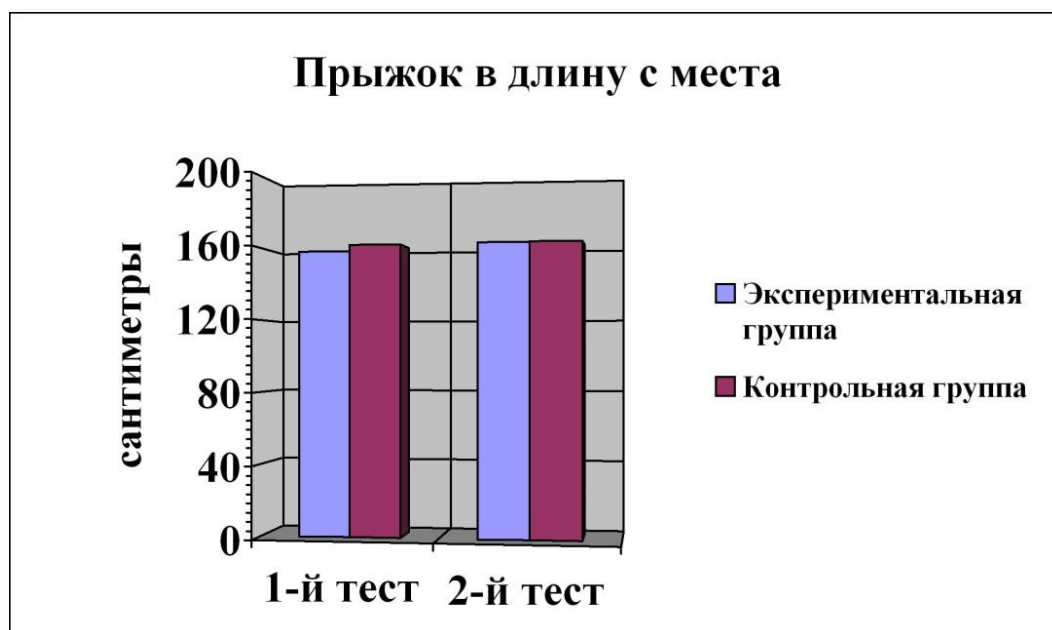


Диаграмма №4

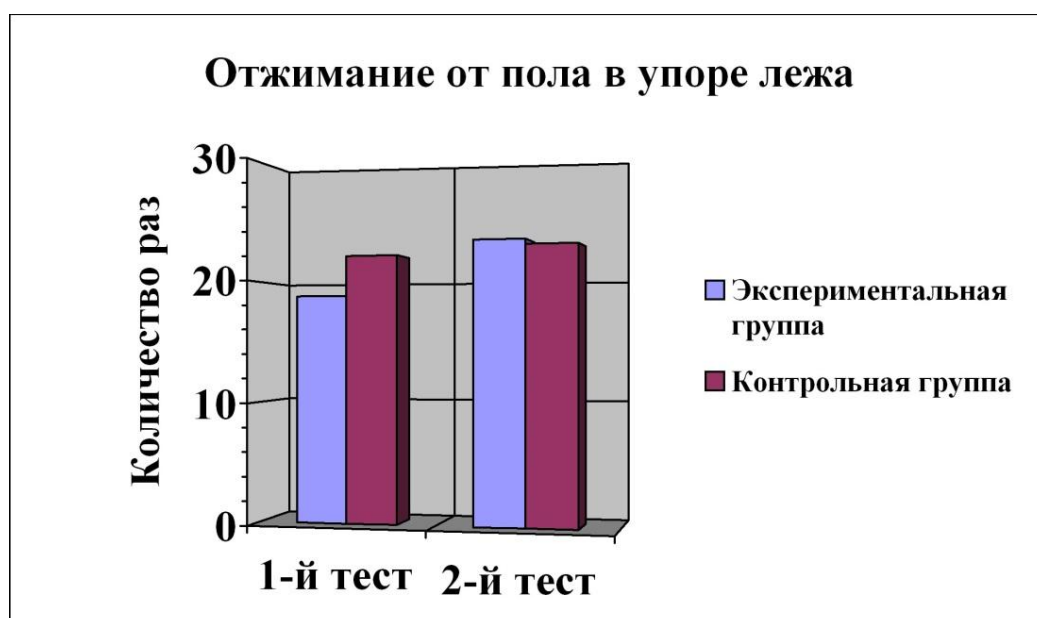
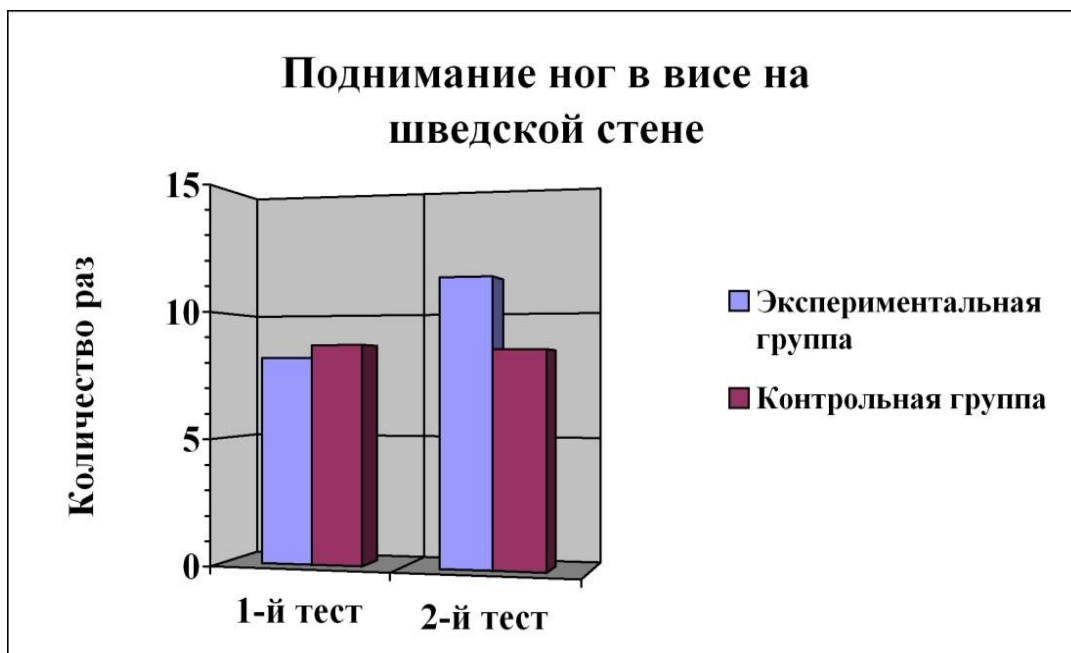


Диаграмма №5



На втором этапе исследований 12 февраля в обеих группах проводились тесты на функциональную подготовку. Тесты состояли из упражнений на боксерских снарядах, скакалке, "боя с тенью" и вольной работе.

Требования состояли в высокой интенсивности и силе работы на снарядах, в максимальных спуртах. Основными показателями функциональной подготовленности служили ЧСС, скорость восстановления, внешний вид спортсмена (потоотделение, покраснение или побледнение кожи, частота дыхания), также техническая правильность выполнения упражнений.

Тесты на функциональную подготовку девушек-боксеров (на 12 февраля 2017).

Таблица 4. Среднее арифметическое значение результатов групп по тестам.

группы	Наблюдатели группы	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с максимальной интенсивностью в течении раунда (1,5 мин)		Спурты на скакалке по 5 сек., через каждые 10 сек., с максимальной интенсивностью в течении раунда (1.5 мин)		"Бой с тенью" по заданиям		Вольная работа на мешке в высоком темпе	
		ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)
		Средние значения							
	Экспер.	79,8	53,1	170	49,9	67,8	48	73,1	51,3
	Контр.	82	34,3	76,3	31,2	75,4	34,3	88,8	33,5

По итогам тестирования выявилось, что ребята из экспериментальной группы лучше переносят скоростно-силовые нагрузки, восстановление в пределах "очень хорошо" и "отлично" (по Филимонову, стр.153, табл. II.32)

[30] , чем ребята из контрольной группы, восстановление которых по данной таблице характеризуется как "удовлетворительное" и "неудовлетворительное".

Общая картина теста выявила недостаточную функциональную подготовку детей из контрольной группы, так, при равной интенсивности работы показатели ЧСС у контрольной группы намного выше, чем ЧСС у экспериментальной группы, у детей наблюдалось повышенное потоотделение, сбивчивое и неровное дыхание, недостаточное восстановление во время отдыха.

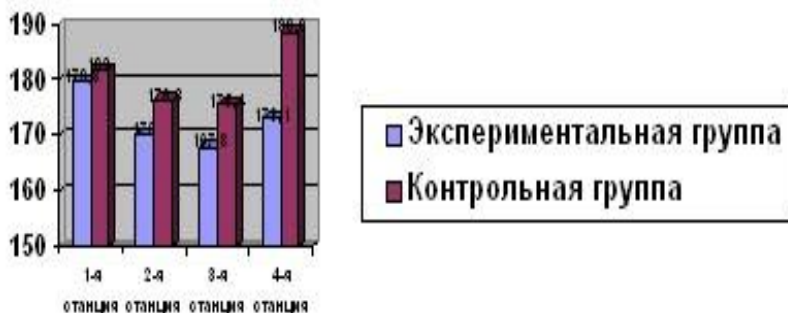
Диаграмма № 7

ЧСС спортсменов (уд/мин) во время тестирования на функциональную подготовку



Диаграмма №8

ЧСС спортсменов во время тестирования на функциональную подготовку



## **Выводы и практические рекомендации**

На основании проработанной научной литературы по теме нашей дипломной работы можно сделать вывод: для развития функциональных способностей боксеров необходимо набрать вначале хороший "объем" ОФП. В различные периоды и этапы тренировочного процесса, исходя из стоящих непосредственно на данный момент задач, можно эффективно применять метод круговой тренировки.

Упражнения с отягощениями лучше подбирать таким образом, чтобы нагрузка приходилась на мышцы-антагонисты, например, после отжиманий в упоре на брусьях, следующей станцией должно быть подтягивание обратным хватом (первое упражнение на трицепсы, второй на бицепсы), в этом случае мышцы не "забиваются". Показания ЧСС при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин. Для развития взрывной силы эффективен ударный метод Верхошанского, однако следует подходить к нему с осторожностью, варьировать высоту спрыгивания или вес снаряда (при отработке встречного взрывного удара). Для развития скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, якутские национальные прыжки.

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

## **Заключение**

Современный бокс - это органический сплав высокой физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли спортсменов. Основной особенностью его является использование активно-наступательной тактики с одновременной универсализацией ее, высокий темп боя, значительное время пребывания боксеров на средней и ближней дистанциях, частое применение сильных одиночных и серийных ударов. Наряду с указанными особенностями бокс характеризуется также большим разнообразием и яркостью индивидуальных манер спортсменов.

Развитие бокса в ближайшее время будет идти по пути дальнейшей универсализации тактики боксеров наряду с некоторым упрощением их техники и повышением уровня физической подготовленности. Следует ожидать и увеличения плотности ведения боя, а также силы ударов. Можно прогнозировать также дальнейшую индивидуализацию бокса, которая выразится во все большем соответствии применяемых боевых средств индивидуальным особенностям спортсменов. Это будет способствовать появлению новых ярких личностей, обладающих своеобразной манерой боя.

Управление тренировкой спортсменов - крайне сложный и неоднозначный процесс. Подготовка спортсменов представляет собой сложную педагогическую проблему, успешное решение которой связано с рядом вопросов организационного, научно-методического и педагогического характера. Тренер обязан четко распланировать средства и методы решения поставленных задач для достижения поставленной цели. Планирование тренировочного процесса требует от тренера разнообразных знаний и практического опыта. Необходимо творчески перерабатывать самый передовой опыт и использовать знания об объективных взаимосвязях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений.



Сегодня наука и техника далеко шагнули вперед. Широкое распространение получили компактные мониторы сердечного ритма, например, фирмы "Polar". С их помощью можно легко контролировать свое физическое состояние. Эти мониторы могут контролировать не только частоту сердечных сокращений, но и расход потраченных энергозатрат в килокалориях, продолжительность тренировочной нагрузки и т.п. Кроме компактных, существуют еще стационарные мониторы, совмещенные с персональными компьютерами, с помощью которых можно отслеживать функциональную подготовку целой группы спортсменов на различных этапах спортивной тренировки.

Однако любой тренер, особенно детский, должен знать и применять элементарные знания по спортивной медицине и возрастной физиологии. И самым простым и доступным средством для этого является постоянная пульсометрия на тренировках, благо специфичность занятий бокса, его временные интервалы легко позволяют отслеживать реакцию организма занимающихся на нагрузки.

Для решения поставленной задачи изучена научная литература, некоторые методики, связанные с групповыми тренировками, проведены анализ и отбор материалов, связанных с физическим развитием борсерш.

Наблюдения и работа, проведенные в секции бокса при ДЮСШ ДК «Угольщик» убедили нас в том, что использование специальных круговых тренировок благотворно влияет как на физическую и специальную подготовку боксерш, так и на технико-тактическое мастерство занимающихся. Данный опыт можно рекомендовать для использования в аналогичных секциях бокса.

**Приложения****Приложение №1 – Списки контрольной и экспериментальной группы ДЮСШ****ДК «Угольщикова»**

Таблица 5

№	Фамилии занимающихся	Год рождения
1	А.А.	2000
2	И.Е.	1999
3	Ж.Л.	2001
4	М.П.	2001
5	Ф.С.	1999
6	Ш.Т.	1999
7	П.Ю.	2000

## Контрольная группа ДЮСШ ДК «Угольщикова»

Таблица №6

№	Фамилии занимающихся	Год рождения
1	С.А.	1999
2	В.А.	2000
3	С.С.	2000
4	И.И.	2001
5	Т.М.	2000
6	С.П.	2001
7	В.О.	2001

**Приложение №2 – Тесты на физическую подготовку**  
**Экспериментальная группа**

Таблица №7

№	И м я	Год рожден ия	Бег 60 м. (сек.)		Бег 500 м. (мин.)		Прыжок в длину с места (см.)		Отжимания в упоре лежа (кол- во раз)		Поднимание ног в висе на шведской стенке (количество раз)	
			Пер вый тест	Вто рой тест	Пер вый тест	Втор ой тест	Пе рвы й тес т	Вто рой тест	Пер вый тест	Второй тест	Первы й тест	Второй тест
1.	А	2000	10.5	10.2	2.15	2.10	152	157	17	20	10	10
2.	Е	1999	9.8	9.5	2.08	2.04	160	164	20	24	5	6
3.	Л	2001	9.5	9.2	2.05	2.01	163	166	22	26	4	4
4.	П	2001	9.4	9.1	2.00	1.56	168	172	20	25	6	7
5.	С	1999	11.0	10.6	2.17	2.12	150	153	15	19	10	10

6.	T	1999	10.8	10.4	2.10	2.06	155	160	18	23	12	12
7.	Ю	2000	10.2	9.7	2.04	2.00	153	157	17	21	7	8

## Контрольная группа

Таблица №8

№	И м я	Год рожд ения	Бег 60 м. (сек.)		Бег 500 м. (мин.)		Прыжок в длину с места (см.)		Отжимания в упоре лежа (кол- во раз)		Поднимани е ног в висе на шведской стенке (количеств о раз)	
			Перв ый тест	Втор ой тест	Перв ый тест	Втор ой тест	Перв ый тест	Втор ой тест	Перв ый тест	Втор ой тест	Перв ый тест	Втор ой тест
1.	А	1999	10.0	9.1	2.05	1.55	162	170	20	25	6	8
2.	А	2000	9.8	9.2	2.04	1.57	160	168	46	53	13	16
3.	С	2000	9.6	8.7	2.02	1.51	170	179	23	34	10	12
4.	И	2001	9.3	8.5	2.00	1.50	168	179	25	40	10	13
5.	М	2000	11.0	10.0	2.10	2.00	150	159	15	24	11	12

6.	П	2001	10.8	10.0	2.08	2.01	159	168	18	26	10	13
7.	О	2001	9.7	9.2	2.04	1.56	163	169	19	24	8	11

## Приложение №3

Таблица №9

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
1.	<p>Жим штанги лежа от груди, вес подбирается в 70-80% от максимального для каждого индивидуально.</p> <p>Работать в паре - один на страховке, затем меняются. Партнеры должны быть одного веса и физической подготовленности</p>	6-8 повторов	Жим стараться выполнять "взрывным" усилием, на выдохе.
2.	<p>Приседание со штангой на плечах, вес 70-80% от максимума. Работать также в парах.</p>	6-8 повторов	Присед выполнять на специальном станке для избежания травмы спины, спина прямая, ноги на ширине плеч.
3.	Подъем ног в висе на шведской стенке.	10-12 раз	Ноги прямые, вместе. Касаться носками ступней до перекладины.
4.	Отжимание в упоре на брусьях с отягощением на поясе (или без веса, в зависимости от подготовки спортсмена). Вес отягощения подбирать индивидуально.	6-8 раз	Отжимание выполнять до полного разгиба рук в упоре, желательно "взрывным" усилием, на выдохе.



5.	Подтягивания на перекладине за голову, широким хватом. Для подготовленных с отягощением на поясе.	6-8 раз	Подтягиваться также "взрывным" усилием рук, но без раскачки туловища.
6.	Развороты туловища стоя, с грифом штанги на плечах. Вариант - то же, в наклоне.	В течении 1-2 минут	Ноги чуть шире плеч, спина прямая.
7.	Поднимание на носки со штангой на плечах, или на специальном тренажере для икроножных мышц.	В течении 1-2 минут	Работать только ступнями ног, спина прямая.

**Приложение №4 – Примерный план круговой тренировки (вторник, четверг).**

Таблица №10

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
1.	Спурты на боксерском мешке в парах. Партнер удерживает снаряд, второй наносит непрерывные серии с обеих рук. Затем меняются и все повторяется	Серии по 10 сек., в течении раунда	Удары должны быть быстрые, хлесткие, защиту не забывать, делать уклоны и т.п.
2.	Выталкивание в "челноке" грифа штанги или гантелей. Вес подбирать индивидуально (20-30% от max.).	В течении раунда	Выталкивание делать резко, "взрывным" усилием, на "челноке".
3.	Удары кувалдой по крышке с обеих рук, вес подбирать индивидуально	В течении раунда	Стараться бить с обеих плеч, перехватывая рукоять.
4.	Прыжки на скакалке с отягощениями на ногах (0,5-2 кг).	В течении раунда	Работать кистями, колени не сгибать.
5.	Кувырки через голову на ринге или матах по 2-3 раза в одну и другую сторону, разворачиваясь.	В течении раунда	Можно делать сериями по 6-9 кувырков, затем серия атак руками и все повторяется
6.	Прыжки с двойной прокруткой скакалки, сериями через каждые 5-10 сек.	В течении раунда	Во время двойной прокрутки колени не сгибать, а согнуть туловище.

7.	Атака "двойкой", уклон, прямой и боковой удар, нырок - на "лапах" с тренером	В течении раунда	Комбинацию атаки делать непрерывно, не сбиваясь.
8.	"Скобка" - поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа.	В течении раунда	Ноги прямые, вместе, касаться руками носков ног.
9.	Спрыгивания с возвышения 50-60 см, с выскакиванием вверх и нанесением удара рукой с гантелью или грузиком ("ударный" метод Верхошанского).	В течении раунда 20-30 раз	Спрыгивать на мат в боксерской стойке, максимально выпрыгнуть, нанести удар.

**Приложение № 5 – Тест на функциональную подготовку боксера  
(на 12 февраля 2017).**

Экспериментальная группа

Таблица №11

№	Имя	Год рождения	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с тахитенсивностью в течении раунда (1,5 мин)		Спурты на скакалке по 5 сек, через каждые 10 сек., с тахитенсивностью в течении раунда (1.5 мин)		"Бой с тенью" по заданиям		Вольная работа на мешке в высоком темпе	
			ЧСС после нагрузки (уд/мин)	ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	ЧСС через 1 минуту (уд/мин)
1	А	2000	183	128	176	126	167	120	178	130
2	Е	1999	182	133	180	130	170	127	172	128
3	Л	2001	178	120	168	117	162	112	173	118
4	П	2001	179	116	172	118	165	112	167	110
5	С	1999	187	129	172	121	176	123	171	121
6	Т	1999	182	128	170	118	172	129	179	127
7	Ю	2000	179	126	163	112	164	113	170	123

## Контрольная группа

Таблица №12

№	Ф. И. О.	Год рожде ния	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с тахитенсивностью в течении раунда (1,5 мин)		Спурты на скакалке по 5 сек, через каждые 10 сек., с тахитенсивностью в течении раунда (1.5 мин)		"Бой с тенью" по заданиям		Вольная работа на мешке в высоком темпе	
			ЧСС после нагрузки (уд/мин)	ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	ЧСС через 1 минут у (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	ЧСС через 1 минут у (уд/мин)
1	А	1999	197	160	176	146	171	139	182	148
2	А	2000	185	149	170	139	177	145	186	157
3	С	2000	187	159	178	145	172	138	179	143
4	И	2001	179	142	170	143	175	139	187	151
5	М	2000	181	144	182	154	179	143	190	157
6	П	2001	182	148	180	148	182	145	200	171
7	О	2001	178	146	178	145	174	139	182	151

## Приложение №6

Таблица №1

	Группа	Назначение упражнения	Виды упражнений
1	Силовые качества	Способность боксера наносить удары с наибольшей мощностью.	Упражнения с грушей, силовой тренинг, работа с отягощением.
2	Быстрота действий и реакции	Движения спортсмена с большой скоростью в результате быстрой работы нервных окончаний.	Упражнение на развитие внимания, запоминания и сверхскорости.
3	Выносливость	Приспособленность боксера к долговременным физическим нагрузкам без потери в эффективности.	Упражнения, направленные на многократное повторение одних и тех же процессов, динамические и статические упражнения.
4	Ловкость	Способности быстро выходить из одного положения, принимая затем другое, уклоняться от ударов противника.	Всевозможные гимнастические упражнения на развитие двигательной активности.
5	Гибкость	Способность мышц боксера к растягиванию, их эластичность для обеспечения большой амплитуды действий и предупреждения травм.	Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины и шеи.
6	Совершенствование функций вестибулярного аппарата	Боксер должен постоянно перемещать по рингу, уклоняться от ударов, сохраняя при	Основные упражнения для бесперебойной работы вестибулярного аппарата:

		этом постоянное равновесие	<ul style="list-style-type: none"><li>- круговые движения головой;</li><li>- вращение на стуле или в упоре сидя;</li><li>- кувырки вперед, обратные кувырки;</li><li>- прыжки с поворотом на определенное количество градусов.</li></ul>
--	--	-------------------------------	--

### Список литературы:

1. Алтын Акмырзаевна, Олейник Елена Анатольевна DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.02.96.p116-120
2. Аман Атилов. Бокс За 12 Недель.  
<http://www.ereading.club/book.php?book=106693>
3. Булычев А.И. Бокс: учеб. Пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). 3-е изд., перераб. И доп. М.: Физкультура и спорт, 1965. - 200 с.
4. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2001., - 240 с.
5. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. /А.В. Гаськов.- Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 2000. - 210 с.
6. Дубровина И.В, Лисина М.И., Возрастные особенности психического развития детей / Под ред. 1982.
7. Дегтярев И.П. Планирование структуры средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров / И.П. Дегтярев, К.Н. Копцев, А.В. Гаськов //Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.56-58.
8. Дегтярев, И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. - Киев, 1985.
9. Залетаев И.П. Физическая культура / И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. - М.: Высшая школа, 2004. - 395 с.
10. Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: Учебн. пос. Краснодар, 1992. - 154 с.
11. Ковтик А.Н. Секреты профессионала. 2-е изд.: Питер; Санкт – Петербург; 2010. – 129с.



12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
13. Калинина, Н. А. Диагностика и профилактика нарушений репродуктивной системы спортсменок / Н.А. Калинина // Теория и практика физической культуры. - 2004. -№ 1. - С. 49-51.
14. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Кун Л. - М., 1982/.
15. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
16. Лисицын В.В. Женский бокс. // Стрельников В.А. Бокс для всех: Учебное пособие / В.А. Стрельников, Д.З. Джандаров, Дж.З. Джандаров, В.В.Лисицын, Н.В. Чупанова. – Махачкала: Издательство «Лотос», 2008. – 352 с.
17. Лесков В.К., Матвеев М. Н. Серия: "Библиотека боксера" Книга восьмая. 2000. – 47 с.
18. П.Ф. Лесгафта Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления [Текст] // Ученые записки университета имени, 2008. - №1(35). – С. 35-38
19. Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров - М.: Физкультура и спорт,2006.-128 с.
20. Лесгафта П.Ф. Журнал Ученые записки университета имени " Виды спорта: Бокс, Вольная борьба Рубрики: Спортивная наука Автор: Дюсенова
21. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде. / Лепешкин В.А. - Физическая культура в школе. - 2003. - №3/.
22. Н.А.Лукьянец г.Салехард «Работа на лапах» 25.03.2013г.
23. Морозов Г.М. Бокс | Физкультура и спорт.,2012 год – 72с.
24. Научная библиотека КиберЛенинка:  
<http://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-anatomicheskikh-komponentov-tela-devushek-v-vozhraсте-16-18-let-s-giperandrogennoy-patologией#ixzz4bX6Au3BN>

25. Осколов В.А. Бокс. Обучение и тренировка.: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2003.- 116 с.
26. Озолин. Н.Г., Современная система спортивной тренировки. – М.: 2002. – 384 с.
27. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. Поляков М.И. - 2002. - №1/.
28. Пашинцев В.Г. Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара: монография / В. Г. Пашинцев. - М. : Советский спорт, 2007. - 96 с.
29. Писков С. И. Нарушения репродуктивной системы у спортсменов, занимающихся вольной борьбой / С.И Писков, Н.Г. Беляев // Проблемы и перспективы современной науки : сб. науч. тр. Т. 2, № 1. - Томск, 2009. - С. 30-31.
30. Стрельников, В.А. Подготовка боксеров-разрядников (часть 1) / В.А. Стрельников. - Улан-Удэ: БГПИ, 1994. - 100 с.
31. Соколов В.В, Ершова В.С. Журнал «Волгоградский научно-медицинский журнал». Выпуск № 4 / 2006
32. Ткачук, М. Г. Исследование полового хроматина у женщин-спортсменок / М. Г. Ткачук, Е.А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2006. - Вып. 20. - С. 83-86.
33. Филиппов, С.С. и др. Спортивная тренировка в боксе как объект информационного обеспечения / С.С. Филиппов // Тренер. Теория и практика физической культуры. - 1999. - 1.
34. Харлампиева А.А., Советы молодому боксеру, как вести бой. (По книге одного из отцов самбо, легендарного "Школа бокса")
35. Чудинов, В.А. Физическое воспитание начинающего боксера / В.А. Чудинов. - М., 1976. - 46с.
36. Ширяев, А.Г. Бокс. Учителю и ученику. Издание 2-е, перераб. и доп. [Текст] / А.Г. Ширяев. - СПб.: Издательство «ШАТОН», 2002. - 192 с.
37. <http://profboxtr.ru>

38. <http://rusboxing.ru>
39. <http://boxing-point.ru/fizicheskaya-podgotovka-boksera.html>
40. <http://sportwiki.to>
41. <https://ria.ru>
42. <http://zalboksa.ru/psihologija-boksa> 04.03.2017
43. <http://biofile.ru/chel/1894.html> 04.03.2017
44. <http://works.doklad.ru/view/8hHOZT1QqiA/all.html>
45. [http://www.proboxclub.com/2011/07/blog-post\\_06.html](http://www.proboxclub.com/2011/07/blog-post_06.html)
46. <http://www.studfiles.ru/preview/4496635/page:6/>
47. 36.<http://nn-fit.ru/articles/item/dlya-chego-devushkam-zanimatsya-boksom>
48. 40.<https://shkolazhizni.ru/>
49. 41.<http://rusboxing.ru>
50. <http://ru.sport-wiki.org/>
51. <http://chelyabinsk.kartasporta.ru/sport/boks>
52. <http://ncor.ru/article/wiki/145-boxing>
53. <http://www.studfiles.ru/preview/3569353/>
54. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9\\_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81)
55. <http://www.sportobzor.ru/boks/istoriya-zhenskogo-boksa.html>
56. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/medic2/45036>