



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
**МЕТОДИКА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЁРОВ**

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:  
*60,69%* авторского текста  
Работа *рекомендована* к защите  
рекомендована/не рекомендована  
2021 г.  
заведующий кафедрой ТИМФКиС  
Жабиков В.Е.



Выполнил:  
Студент группы ОФ-414/106-4-1  
Турчин Вячеслав Леонидович

Научный руководитель:  
Доцент кафедры ТИМФКиС  
Черная Елена Викторовна

Челябинск  
2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЁРОВ.....	5
1.1 Характеристика бокса как вида спорта.....	5
1.2 Особенности подготовки юных боксёров.....	13
1.3 Понятие и сущность метода круговой тренировки.....	21
1.4 Применение методики круговой тренировки в подготовке юных боксёров.....	29
Выводы по 1 главе.....	43
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	45
2.1 Цель и задачи исследования.....	45
2.2 Методы исследования.....	46
2.3 Организация исследования.....	48
Выводы по 2 главе.....	50
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ.....	51
3.1 Построение круговых тренировок на первом этапе исследований.....	51
3.2 Построение круговых тренировок на втором этапе исследований.....	52
3.3 Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение.....	54
Выводы по 3 главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	62
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	64
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	71

## ВВЕДЕНИЕ

Бокс - один из наиболее прикладных видов спорта. Подготовка, полученная во время тренировок боксом, может быть использована в различных сферах профессиональной деятельности человека.

В условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов-боксеров.

В последнее десятилетие в системе подготовки боксеров одним из важных направлений в методике тренировки является воспитание скоростно-силовых способностей, а также обоснование средств и методов их воспитания. Во время тренировок и боев боксер производит невероятно большое количество скоростно-силовых действий.

Скоростно-силовые способности являются основой, определяющей уровень физической подготовленности боксера. Недостаточное и развитие существенно увеличивает время формирования у боксера специальных навыков при овладении техникой бокса и снижает эффективность их использования в условиях соревновательного поединка. Боксер с низко развитыми скоростно-силовыми способностями при дефиците времени в бою будет с опозданием выполнять атакующие и защитные приемы, терять при этом необходимую мощность и интенсивность действий, что неизбежно скажется на результативности поединка.

Целенаправленная скоростно-силовая подготовка в подростковом и юношеском возрасте позволит создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снизить вероятность появления у начинающих ошибок, обусловленных недостаточно высоким уровнем физической подготовленности.

При работе с юными боксерами тренер должен иметь в виду, что результаты будут получены на более поздних этапах, и весь

тренировочный процесс должен быть разделен на отдельные этапы в соответствии с физическими данными и возрастом боксера, улучшением физической формы и приобретением технических навыков.

В.А. Стрельников, академик и мастер спорта международного класса по боксу, в свое время сказал: «боксом может заниматься практически каждый человек, неспособных нет. Бокс – это доступный вид спорта, так как в нем отсутствуют всякие ограничения к возможностям занимающихся. Этот вид спорта причисляется к действующим средствам многостороннего физического развития людей и их физической подготовке» [47]. У методики круговой тренировки масса достоинств, Но результат подготовки юных боксеров будет эффективен только при правильной организации тренировочного процесса.

Главная особенность кругового тренировочного занятия – точное нормирование физической нагрузки и здесь же строгая её индивидуализация. В последние несколько лет в исследовательских работах ученых не так много данных, которые показывают индивидуальности многофункциональной подготовки боксеров с применением способов кругового тренировочного занятия.

Таким образом, прослеживается противоречие между необходимостью применения метода круговой тренировки для повышения функциональных способностей боксеров 14 – 16 лет и недостаточной разработанностью методики по данному вопросу.

**Цель исследования** – рассмотреть метод круговой тренировки и разработать специализированную комплексную круговую тренировку, направленную на повышение функциональной подготовленности юношей 14-16 лет, занимающихся боксом

**Объект исследования** – функциональные способности боксеров 14 - 16 лет.

**Предмет исследования** - применение метода круговой тренировки для повышения функциональных способностей боксеров 14 – 16 лет.

**Гипотеза** - мы предполагаем, что специально разработанная для боксёров 14 – 16 лет методика круговой тренировки поможет более быстрому развитию функциональных способностей.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть понятие и сущность метода круговой тренировки;
2. Определить основное понятие функциональных способностей боксёров и методику их повышения метода круговой тренировки;
3. Выявить особенности применения методики круговой тренировки в подготовке юных боксёров;
4. Провести опытно-экспериментальную работу по применению метода круговой тренировки в подготовке юных боксёров.

**База исследования** - МБУ СШОР «Юность-Метар».

**Этапы исследования:**

- 1) Теоретический анализ (сентябрь 2020 - октябрь 2020).
- 2) Осуществление эксперимента (ноябрь 2020 - апрель 2021).
- 3) Подведение итогов, оформление и защита выпускной квалификационной работы (апрель 2021 - май 2021).

**Структура работы:** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, выводов, заключения, списка использованных источников и приложения.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БОКСЁРОВ

## 1.1 Характеристика бокса как вида спорта

Бокс (англ. «boxing», от «box» - «бить кулаком, боксировать»), вид спортивного единоборства, кулачный бой по определенным правилам на специальной площадке (ринге). За соблюдением правил следит судья на ринге - рефери. Бои идут в полный контакт. Боксеры выступают в особых перчатках, применяются также средства защиты, призванные свести травматизм к минимуму. За ходом поединка в обязательном порядке наблюдает врач. Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

Правила бокса. Даже в те далекие времена, когда в кулачных единоборствах существовало лишь одно правило: «все приемы разрешены», - в каждом конкретном случае между соперниками заключался своего рода джентльменский договор на один-единственный поединок. Это могли быть ограничения по времени боя, количеству «раундов», используемой в поединке технике и т.д. Первые правила проведения боксерских боев появились в 18 в.

В настоящий момент действуют унифицированные правила для боксеров-любителей, утвержденные АИБА (Международная ассоциация любительского бокса) и МОК. Соревнования боксеров-профессионалов

проводятся под эгидой нескольких международных организаций, самыми крупными и авторитетными среди них являются Международная федерация бокса (англ. IBF), Всемирный боксерский совет (англ. WBC) и Всемирная боксерская ассоциация (англ. WBA). Абсолютным чемпионом мира в своей весовой категории считается тот, кто владеет чемпионским титулом по версиям всех трех организаций. У каждой из них собственные правила, несколько отличающиеся друг от друга [61].

Порядок проведения соревнований. Турниры любителей проходят по олимпийской системе - на «выбывание». В финале два боксера оспаривают первое место. Двое не прошедших в финал получают бронзовые медали: в настоящее время бои за третье место не проводятся. Это единая формула соревнований для турниров всех уровней. По новым правилам, введенным в середине 1990-х годов, бой у боксеров-любителей длится 4 раунда по 2 минуты с перерывом между ними в одну минуту (раньше действовала формула 3 раунда по 3 минуты).

В профессиональном боксе принята система так называемых рейтингов. Учитываются все бои, которые провел спортсмен, его победы и поражения, отмечается, сколько побед было одержано нокаутом, по очкам и т.д. Соответствующие результаты вносятся в сводный рейтинг-лист. Боксер, занимающий в нем первое место, объявляется претендентом на звание чемпиона мира и оспаривает этот титул в бою с действующим чемпионом. (Сам чемпион в рейтинговых боях не участвует, но может проводить «товарищеские» встречи, которые не идут в рейтинговый зачет, а также матчи с чемпионами в той же весовой категории по версиям других боксерских организаций.) В случае поражения действующего чемпиона нередко назначается матч-реванш. Обычно чемпионский бой проходит по формуле 12 раундов по 3 минуты с минутными перерывами между раундами. Первый поединок на профессиональном ринге - вне зависимости от опыта любительских боев - спортсмен обязан провести по формуле 4 раунда по 3 минуты. Рейтинговые бои состоят обычно из 6 или

8 раундов. Победа в поединке. В боксерском поединке возможны следующие исходы: чистая победа (нокаут), технический нокаут, победа по очкам, победа за явным преимуществом, техническая победа по очкам, отказ кого-то из участников продолжать бой, дисквалификация или неявка одного из соперников. Возможен также ничейный результат (у любителей - только в рамках двусторонних товарищеских командных встреч) и вариант «без решения».

Соответствующие «любительские» и «профессиональные» правила во многом совпадают, но трактуются по-разному. Например, у любителей подсчет очков нередко производится при помощи специальной электронной системы. В распоряжении каждого из пяти боковых судей находятся две кнопки. Судьи нажимают на соответствующую кнопку, если считают, что боксер нанес удар, за который нужно присвоить очко. При этом система начисляет очко только в том случае, если как минимум трое судей нажмут кнопку в интервале менее одной секунды. В конце боя система подсчитывает общее число очков, набранных соперниками, и определяет победителя. В случае равного количества очков судьи выносят специальное решение, оценивая, кто из спортсменов был техничнее, лучше защищался и т.д. Подобное решение выносится и в том случае, если равенство очков было зафиксировано в бою, где подсчет велся судьями «вручную».

Подсчет очков в поединках профессионалов всегда ведется без помощи электроники. Трое боковых судей по итогам каждого раунда присваивают 10 очков за победу и не менее 6 очков за проигрыш. (У любителей максимальное количество очков за раунд - 20.) При этом оценивается качество (т.е. сила) удара, чего нет у любителей. Удары классифицируются как легкие, жесткие и тяжелые: один жесткий удар равен 3 легким и т.д. Боксер, пославший противника в нокдаун, имеет определенное преимущество, и, как правило, ему отдается победа в раунде. В поединках любителей нокдаун никаких дополнительных очков не



приносит. Но трактовка нокаута и у любителей и у профессионалов одинакова: боксер считается посланным в нокаун, если он коснулся пола какой-либо частью тела, кроме ступней; висит на канатах, задерживающих его падение, или находится частично за канатами; стоит на ногах, но явно не в состоянии продолжать бой. В этом случае рефери открывает счет. Боксер должен показать свою готовность продолжать бой прежде, чем счет достигнет 10. В любительских боях 3 нокаута в течение одного раунда или 4 в течение всего боя ведут к автоматической остановке поединка. В матче профессионалов решение в подобной ситуации принимает рефери, он по своему усмотрению может продолжить поединок, - если только секунданты боксера не выбросят на ринг полотенце, сигнализируя о желании прекратить бой. В поединках любителей рефери открывает счет при первом же тревожном сигнале - профессионалам дают бороться и открывают счет только в том случае, если один из боксеров явно начинает «плыть» (так называемое состояние грогги). По правилам профессионального бокса, если во время счета звучит гонг, счет автоматически прекращается, и боксер имеет минуту на восстановление. У любителей счет ведется и после гонга и не спасает от поражения.

В случае если боксер не в состоянии продолжать бой после того, как рефери досчитал до 10, считается, что он проиграл нокаутом. В истории бокса зафиксировано несколько случаев, когда соперники одновременно наносили друг другу нокаутирующий удар. По правилам, если это происходит в начале поединка, победа не присуждается никому из противников, если же в конце - победителем считается тот из боксеров, кто на момент «взаимного нокаута» лидировал в счете по очкам. Технический нокаут означает, что один из соперников не в состоянии продолжать бой по медицинским показаниям: из-за полученной травмы и пр. В соревнованиях любителей врач имеет право прервать бой, в поединках профессионалов окончательное решение принимает рефери.

В поединках любителей «явное преимущество» имеет определенное числовое выражение: как правило, при разнице в счете в 15 очков (если подсчет осуществляется электронным способом) бой автоматически прекращается. У профессионалов соответствующее решение принимает «на глазок» судья на ринге.

Иногда фиксируется и так называемая техническая победа по очкам. Это происходит в ситуации, когда один из боксеров получает травму, но - в отличие от технического нокаута - не в результате атакующих действий соперника, а по случайности (например, он подвернул ногу).

«Без результата» объявляется в том случае, если рефери считает невозможным продолжать бой из-за «внешних обстоятельств»: неблагоприятных погодных условий (при боях под открытым небом), поломки ринга, возникших по ходу встречи проблем с освещением и прочих не зависящих от боксеров причин.

Кроме того, у профессионалов при равном количестве очков по итогам матча, при получении травмы одним из боксеров в 1-м или во 2-м раунде и в некоторых других случаях объявляется техническая ничья.

Дисквалифицируется боксер за использование запрещенных приемов, повлекших за собой тяжелую травму соперника, за неоднократное использование подобных приемов, за неспортивное поведение и т.д.

В боксе разрешены удары в полный контакт (без ограничения в силе удара, его скорости и т.д.) в лицо, боковую часть головы и в корпус выше пояса. Запрещенными считаются не только удары ногами, захваты и броски, но и некоторые удары руками: по затылку, по спине, ниже пояса, открытой перчаткой, внешней стороной перчатки (наотмашь). Нельзя также наносить удары головой, предплечьем и плечом. Запрещено поворачиваться к противнику спиной и «бегать» от него. Боксеры должны строго следовать командам рефери: не атаковать соперника после команд «брейк» (разойтись), «стоп» и т.д.

Весовые категории. Были введены около двухсот лет назад. Принятое в настоящее время деление на весовые категории у любителей и профессионалов несколько расходится. У любителей 12 категорий, у профессионалов - 17 (раньше их было еще больше: 18). Связано это с желанием промоутеров привлечь на профессиональный ринг как можно больше одаренных боксеров-«легковесов» из Азии и Южной Америки.

В англоязычной традиции некоторые весовые категории даже в официальных рейтингах обозначаются «неформальными» терминами: «вес мухи», «вес пера» и т.д. (Упраздненная - еще более легкая - «профессиональная» весовая категория называлась, соответственно, «вес бумаги».)

Наиболее престижной у профессионалов (в этой категории, соответственно, и самые большие гонорары: за бой оба боксера могут получить до нескольких миллионов долларов) считается тяжелая весовая категория.

За соблюдением веса спортсменами следят судьи. Перед боем обязательно проходит взвешивание соперников. Если вес боксера за час до поединка не соответствует заявленной весовой категории, бой, тем не менее, может состояться, но в случае победы рейтинг победителя не повысится. Боксеры-любители взвешиваются в первый день соревнований, а также каждый раз в день проведения своего очередного поединка. В случае если вес боксера вышел за нижний или верхний предел его весовой категории, он может перезаявиться в другую категорию, - но только до начала турнира и при условии, что от его страны там не заявлен другой атлет. Взамен боксера, не «вписавшегося» в свою категорию, команда может выставить запасного, - но тоже только до начала соревнований.

Иногда боксеры набирают со временем вес и переходят в следующую весовую категорию. Это может быть связано как с естественными возрастными изменениями в организме, так и с сознательным желанием спортсмена попробовать свои силы в ином

«весовом амплуа». Легендарный Теофило Стивенсон одинаково успешно сражался на ринге сначала в тяжелой, а затем в супертяжелой весовой категории, а Збигнев Петшиковски не знал себе равных в Европе и когда боксировал в среднем весе, и когда перешел в «полутяжи».

Возрастные и иные ограничения. В любительском боксе существуют возрастные ограничения. Выступать на международных соревнованиях, проводимых под эгидой АИБА, могут спортсмены не моложе 17 и не старше 34 лет. Обычно к 34 годам многие боксеры покидают большой спорт или переходят в профессионалы. (К слову, обратно в любители переходить нельзя, даже если позволяет возраст.)

У профессионалов подобных ограничений нет, единственный критерий - физическое состояние боксера. Джордж Формен ушел из бокса в 1977, но вернулся в 1980-м в 40-летнем возрасте. Через два года, проведя за это время 24 боя, он вновь стал чемпионом мира, нокаутировав в 12 раунде 25-летнего Майкла Мюррера. Но это скорее счастливое исключение из правил. Несмотря на все меры предосторожности и контроль со стороны врачей, травмы в боксе, особенно профессиональном, - вполне обычное явление. Самые распространенные - перелом носа и рассечение надбровных дуг. Пропущенные удары в голову, приведшие к нокауту, а тем более к нокауту, - это всегда сотрясение мозга. Известны случаи гибели боксеров от кровоизлияния в мозг прямо на ринге. От частых ударов в голову может начаться отслоение сетчатки глаза. Последствия пропущенных некогда ударов могут сказаться и после того, как боксер закончил свою спортивную карьеру. Так, у покинувшего ринг великого Мохаммеда Али (до принятия ислама он носил имя Кассиус Клей) стала развиваться болезнь Паркинсона.

Во время перерывов между раундами профессионалам разрешается не только делать свинцовые примочки на места ушибов, но и смазывать лицо вазелином, - любителям же запрещено использовать какие-либо «инородные субстанции».

Им также запрещается носить бороду (усы допустимы, но ограниченных размеров), волосы не должны закрывать глаза. У профессионалов на этот счет нет никак ограничений.

Ринг. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

У ринга имеются так называемые «красный» и «синий» углы. Это дань давней традиции: в 18 в. на двух столбах в противоположных друг другу углах площадки для бокса перед началом боя повязывались разноцветные ленты или платки (обычно красного и синего цвета). После поединка победитель забирал себе ленту проигравшего.

На некоторых крупных соревнованиях бои проводятся на двух рингах.

Сигналом к началу и окончанию раунда в боксерском поединке служит удар гонга или колокола.

Экипировка боксера. Боксеры выступают в специальных трусах и обуви без каблуков. Профессионалы надевают под трусы защитный бандаж, а любители - паховую раковину. Любители обязаны выступать в майках - для предохранения кожи спины от ожогов при контакте с канатами - и защитном шлеме. Профессионалам разрешается выступать без маек и шлемов.

Для защиты губ и зубов и любители, и профессионалы используют капу - пластину из резины или мягкого пластика, которая должна находиться во рту боксера во время боя: вытаскивать ее самовольно запрещено.

Боксер-любитель перед началом боя надевает пояс, расцветка которого соответствует цвету «его» угла на ринге: красного или синего.

Любители боксируют в перчатках весом в 10 унций (284 грамма). На красных или синих перчатках спортсмена (тоже по цвету «его» угла) контрастным цветом выделяется ударная часть, - у профессионалов это не обязательно. Любители не имеют права боксировать в собственных перчатках. Их предоставляют организаторы соревнований.

Профессионалы дерутся в перчатках весом 8 унций в категориях до среднего веса и 10 унций - средневесы и тяжеловесы. В соревнованиях некоторых организаций тяжеловесы выступают в перчатках весом 12 унций, но обычно эти перчатки используют только «супертяжи».

Для предохранения суставов от ушибов кисти рук перед началом боя обязательно бинтуются специальным эластичным бинтом. Эта процедура проходит под контролем двух представителей главного судьи. А рефери, прежде чем дать сигнал к началу поединка, проверяет амуницию боксеров.

## **1.2 Особенности подготовки юных боксёров**

Согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к дополнительному образованию детей во внешкольных учреждениях (СанПиН 2.4.4.1251-03), утвержденные в Российской Федерации, минимальный возраст для зачисления детей в школы для занятий боксом составляет 10 лет. Большинство исследователей согласны с тем, что тренировки по боксу можно начать в возрасте 12-14 лет. Это означает, что базовый период обучения часто совпадает с половым созреванием, что

предопределяет ориентацию и интенсивность тренировочных нагрузок. Важно не форсировать тренировку [42, с. 12], а взять на себя учет возрастных и гендерных индивидуальных особенностей спортсменов.

Продолжительность этапа базовой спортивной подготовки боксеров 13-14 лет определяется рядом условий и факторов: подготовка организма к систематическим тренировочным занятиям с учетом особенностей поведения спортсмена, адаптация к мышечным нагрузкам; выбор наиболее эффективных методов обучения, стимулирующих двигательную и познавательную активность; мотивацию к занятиям спортом последовательно; двигательные характеристики и т.д. [42, с. 24].

Особенности спортивной подготовки юных боксеров во время базовой подготовки определяются следующими факторами: необходимость выявления скрытых свойств организма, обеспечивающих готовность спортсмена к физическим упражнениям в выбранной спортивной деятельности [17, с. 63]. Это обусловлено нацеленностью бокса на развитие навыков сопротивления психическому, физическому и тактическому воздействию соперника во время поединка с реальной угрозой получения серьезных травм.

Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости. Каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля. Он может использовать тактику быстрого старта и нокаутирования, развития атаки, взрыва в 3-м раунде, бурного финиша, психической атаки, искусного обыгрывания» [47].

В.М. Волков считал, что: «манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития

физических качеств. Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, психофизических и специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости – способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями» [15, с. 3].

В ходе подготовки юных боксеров необходимо уделять внимание психологическим аспектам, так как восприятие, внимание и аналитические способности, которые заставляют человека сосредотачиваться на самостоятельном поиске способов самореализации и практического использования приобретенных навыков и умений. Человек должен контролировать свои движения во время борьбы с противником, а также предвидеть характер их исполнения с точки зрения пространства и времени и пространственно-силовых параметров движения, развивать способность своевременного переключения внимания и концентрации. Поэтому используемый нами метод исследования охватывает также психологические аспекты обучения.

Базовые спортивные тренировки юных боксеров могут быть улучшены за счет выхода за рамки традиционной организации тренировочного процесса. Многие эксперты утверждают, что основные задачи базовых видов спорта заключаются в освоении системы знаний (история, правила, теория и методы обучения), обучении основам боксерской стойки, движения и дистанции [6, с. 25], для улучшения физической формы, для развития мотивации, навыков регулирования эмоций, для повышения интереса к боксу, для развития волевого потенциала, для обеспечения всестороннего развития и улучшения здоровья.

Бокс - один из немногих видов спорта, который требует предельной концентрации внимания, мгновенных решений и точных действий,



поскольку каждый соревнующийся боец стремится нанести сильный и точный удар противнику, чтобы добиться победы. Спортивное мастерство боксера зависит от своевременного уклонения от удара противника.

Современные исследования проблем со здоровьем боксера, особенно актуальные для подросткового возраста, с его интенсивным асинхронным физическим и умственным развитием [13, с. 24].

Развитие двигательных качеств на этапе базовой подготовки является ключевым направлением; особое внимание уделяется пробивной силе, мышечной силе, изометрической прочности, подвижности и координации, улучшению выносливости.

Базовые программы подготовки молодых боксеров сосредоточены в основном на физической подготовке, однако анализ их конкурентной активности показывает, что техническая и тактическая подготовка влияет на успех больше, чем физическая подготовка [17, с. 56].

Кроме того, для овладения техникой необходимо делать акцент на разнообразии ее применения в различных ситуациях с целью конкурентной деятельности и координационных упражнений.

Эксперты предполагают, что в ближайшем будущем тренировка по боксу будет сосредоточена на универсальной тактике, оригинальных и индивидуальных техниках, а также на значительном совершенствовании общей и специальной подготовки, основы которой должны быть заложены во время базовой подготовки молодых боксеров.

Данный вид спортивной подготовки требует от организма юного боксера мобилизации мышечных и эмоционально-психических усилий с целью преодоления тревоги и ощущений боли.

Исследования содержат все больше данных о необходимости принимать во внимание не только физические характеристики, но и психологические особенности юных боксеров не только на отборочном этапе, но и во время разработки учебной программы. Например, Ю.В. Демченко, Ю.В. Яцин и В.А. Сальников [47, с. 155] утверждают, что

оперативность и силы лучше развиваются у подростков со слабой нервной системой и средней нервной системой, мобильностью процесса, а сила и выносливость - у подростков с подвижной нервной системой.

Исследования показали, что некоторые юные боксеры склонны переоценивать себя - они более импульсивны и требуют строгого контроля за своими действиями, в то время как другие, наоборот, склонны недооценивать свои способности и умения, выражают повышенную тревогу и проявляют излишнюю осторожность при выборе своих ходов.

Поэтому на данном этапе спортивной тренировки, следует читать индивидуальную, типологическую, морфологическую и психо-функциональную характеристики спортсмена при разработке тренировочной программы [24, с. 14].

Для успешного развития организма молодого спортсмена, нужно выстраивать весь учебно-тренировочный процесс на базе обязательного учета главных особенностей методики исходной подготовки молодых боксеров (рисунок 1).

Тренировку молодых боксеров следует начинать с относительно поверхностного знания всех основных ударов руками и защиты от них. Это расширяет спортивные знания боксеров, передавая им первое представление о тактике бокса. Более того, это поверхностное знание всех ударов дает разрешение тренеру увидеть, какой вид боя может быть более типичным для конкретного боксера в будущем, а также позволяет ему видеть и лучше распознавать индивидуальные навыки учеников.

После предварительного познания техники основных ударов юные боксеры переходят к детальной тренировке с помощью обучения технике простейших ударов, таких как джеб, хук, кросс, апперкот.

Необходимо рассмотреть основные моменты при обучении спортсменов ударам (рисунок 2).

<p>1. Преимущественное развитие быстроты и ловкости как наиболее важных качеств боксера должно осуществляться на основе разносторонней общей физической подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для этого боксеры помимо специальных упражнений должны заниматься другими видами спорта, что заметно способствует их всестороннему физическому развитию.</li> <li>• Направляя физическое развитие боксеров, в первую очередь ловкости и быстроты, следует учитывать их физиологические возрастные особенности. Задачам развития быстроты и ловкости должна быть подчинена и выработка специальных боксерских навыков.</li> </ul>
<p>2. В занятиях постепенность нарастания нагрузки и распределение учебного материала по степени его трудности должны быть особенно строгими</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходимо соблюдать постепенное нарастание нагрузки, обеспечивая овладение техническими средствами. Нарастание интенсивности на занятиях должно идти по двум направлениям. Во-первых, необходимо постепенно увеличивать трудность боев, переходя от учебных к учебно-тренировочным и далее к вольным. Во-вторых, постепенность возрастания нагрузки выражается в том, что боксерам не разрешают преждевременно участвовать в соревнованиях</li> </ul>
<p>3. Перерывы между общеразвивающими упражнениями должны быть более частыми и более короткими</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В боксе от занимающихся требуются большие нервные и физические напряжения, их организм выдерживает высокую физиологическую нагрузку. Поэтому в учебно-тренировочных занятиях с юношами для того, чтобы регулировать физиологическую нагрузку в соответствии с возрастными особенностями юношей, следует устраивать перерывы более часто и они должны быть более короткими, чем в занятиях со взрослыми. Продолжительность перерыва должна колебаться от 30 до 60 с, иногда несколько более. Во время перерыва необходимо внимательно следить за тем, чтобы юноша расслаблялся, глубоко и свободно дышал. Работая с юношами, необходимо всячески разнообразить тренировку и одни упражнения стараться чаще заменять другими.</li> </ul>
<p>4. Занятия должны быть эмоционально насыщенными</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В занятиях надо стремиться добиться эмоциональной насыщенности, прежде всего тщательной подготовкой к занятиям, которая должна идти двумя путями. Во-первых, давать на занятиях живые, конкретные, лаконичные и действенные объяснения, так как иначе объяснение будет восприниматься как наиболее скучная часть урока. И, во-вторых, использовать образцовый показ</li> </ul>
<p>5. Психологические и анатомо-физиологические особенности юношеского возраста обуславливают некоторые изменения в содержании и изучении программного материала</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изменения эти отражаются как в преподавании теории, так и в выработке двигательных навыков.</li> <li>• Учитывая неустойчивость внимания у юношей, следует предельно сократить теоретическую часть занятий. Большое место в занятиях с юношами должен занимать показ. Показывать каждый новый прием надо не меньше 3–4 раз, причем каждый – в разных позициях, так, чтобы ученики видели движение и спереди, и сбоку, и сзади. Показ нужно сопровождать краткими объяснениями, в которых обращается внимание юношей на основное, главное</li> </ul>

Рисунок 1 – Построение учебно-тренировочного процесса юного спортсмена

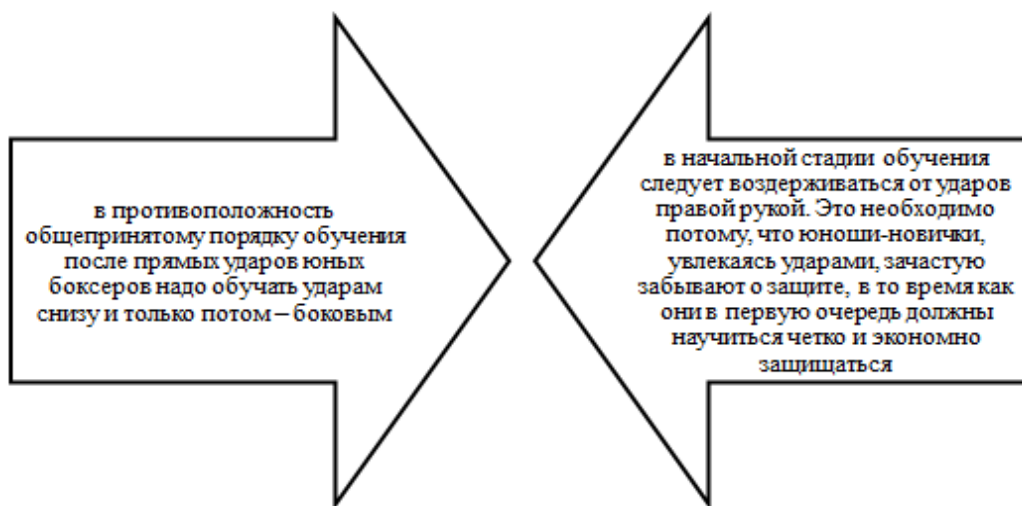


Рисунок 2 – Основные моменты при обучении спортсменов ударам

Бокс привлекает многих подростков и юношей возможностью повышения уверенности в себе. В боксе развиваются эффективные навыки самообороны. Другие спортсмены рассматривают бокс как мощное средство в стрессовых ситуациях; они видят его красоту в победе интеллекта, находчивости и решительности по отношению к грубой силе и агрессии, в избегании нокаута.

Юные боксеры должны овладеть основными атакующими и оборонительными приемами во время основных спортивных тренировок, а также основными тактическими приемами.

Однако, тренировочные спортивные резервы, способные обеспечить достойную замену сильным тренерам по боксу требуют постановки и решения сложных проблем [37, с. 25]:

- осознание сущности бокса, его влияния на физическое и духовно-моральное развитие индивидуальности;
- рост интереса к боксу;
- проведение параллели между характером, действиями, поведением, способностями спортсмена;
- изучение бокса (история, изменения в правилах, тенденции дальнейшего развития);

- умственная подготовка спортсменов как к победам, так и к поражениям (рассматривая поражения на ринге как структурные компонент спортивной тренировки).

Мотивация значительно влияет на социальную оценку спортивных результатов.

Потребность во всесторонне развитой, социально активной личности диктует необходимость поощрения смыслообразующих мотивов, которые характеризуются постановкой системы целей. Постановка целей определяется всесторонним исследованием характера, проведенным с целью выявления типологических, наследственных и других индивидуальных черт боксера, в том числе уровень его эмоционально-волевых качеств: сила воли, настойчивость, трудолюбие, честность, приверженность принципам, самообладание, независимость, хорошая самодисциплина, сочувствие и т.д. По мере развития спортивного мастерства происходит переоценка жизненных целей и первоначальная цель трансформируется в более долгосрочную.

Базовый боксерский тренинг эффективен благодаря комплексному подходу к проектированию умственного, физического и технического обучения молодых боксеров.

Уровень физической и тактической подготовки, требующий участия в соревнованиях юных боксеров, составляет связанные со следующими условиями [49, с. 27]:

- развитие навыков поддержания устойчивости организма в стрессовых ситуациях схватки;
- развитие умения предвидеть движения противника;
- совершенствование навыков использования комплекса защитных действий при выполнении удара;
- умение накапливать и использовать тренировочный и соревновательный опыт для улучшения контроля над собой собственными движениями на ринге и т.д.

Поддержание высокой устойчивости организма в стрессовых ситуациях схватки является одним из ключевых скрытых свойств организма боксера. Оптимальный уровень устойчивости создает необходимые предпосылки для уверенности, свободы и легкости движений, который делает атакующие и оборонительные действия эффективными, а также предпосылки для рационального маневрирования, чтобы найти лучший момент для атаки.

Малейшая потеря стабильности приводит к сдерживанию движений, психоэмоциональному напряжению, ограничению амплитуды движений, пониженной мощности и точности ударов. В стрессовой ситуации значительно снижается уровень стабильности, достигнутый во время обучения.

Это является одной из основных причин неудачного выступления.

Таким образом, залог успеха в овладении техникой бокса – это правильная организация воспитательной и спортивной работы. Последнюю можно разделить на три части: воспитательную, учебно-тренировочную и соревновательную. Работа по обучению и повышению квалификации проводится на регулярных теоретических и практических занятиях.

### **1.3 Понятие и сущность метода круговой тренировки**

А.Е. Гульянц под круговой тренировкой и ее разновидностями понимает: «метод тренировки высокой интенсивности, который можно использовать для развития физических качеств, таких как скорость, сила и выносливость, а также, что наиболее важно, их сложных форм: скоростной силы, силовой выносливости и скоростной выносливости» [19, с. 25].

Круговая тренировка для бокса хорошо работает для развития аэробной подготовки. Круговая тренировка не должна проводиться в анаэробной молочной среде из-за незначительного участия этой

энергетической системы в боксе.

Круговая тренировка включает в себя сочетание нескольких упражнений, которые выполняются одно за другим с минимальным отдыхом. Можно классифицировать это как выполнение двух или более упражнений спина к спине.

Например, если юные боксеры выполняют два упражнения, чередующихся без отдыха, можно классифицировать это как круговую тренировку.

Круговая тренировка позволяет улучшить физические качества спортсмена. Круговая тренировка направлена на усиление некоторых качеств по сравнению с другими. Например, круговая тренировка не обеспечивает необходимого стимула для максимальной силовой тренировки или максимальной скоростной и силовой тренировки. Но может хорошо работать при нацеливании на различные энергетические системы [4, с. 23].

В 1952–1958 гг. Английские специалисты Р. Морган и Г. Адамсон одними из первых разработали круговое обучение. Так, в 1952 г. в Великобритании впервые была опубликована статья, в которой были опубликованы результаты сравнительного эксперимента при эффективности обычных физических упражнений и «интенсивных экспериментальных гимнастических тренировок», проводимых «по кругу».

С тех пор авторы Р. Морган и Д. Адамсон считаются основоположниками английской версии круговой тренировки: «мысль объединения нескольких разрозненных упражнений в полную тренировочную нагрузку оказалась чрезвычайно продуктивной. Если при раздельном использовании повторяющихся движений они нередко дают чисто ограниченный эффект, то, сочетая их, можно достигнуть всеохватывающего развития физических способностей одними и теми же средствами и более того отлично содействовать увеличению общего функционирования тела. Практическая деятельность человека невозможна

без движения мускулов и, как следствие этого, его улучшения в процессе созидания, таким образом, действие физических упражнений тесно соединено с работой мускулов, органов эмоций, внутренних органов и коры мозга. Достижение больших характеристик тела - одна из важных задач, которую решает круговая тренировка» [16, с. 88].

Очередным шагом в развитии организационно-методической формы кругового тренировочного занятия стало внедрение строго регулированных интервалов отдыха, которые способствовали идее так называемого «интервального тренировочного занятия», и были разработанные за прошедший десяток лет Рейнделлом, Роскамом и иными авторами, которые связаны с повторяющимися видами спорта (бег на средние и длинные дистанции, езда на велосипеде и т.д.). Но скоро эти идеи были использованы (с соответствующей обработкой) к ациклическим упражнениям, которые производились как повторяющаяся работа в форме кругового тренировочного занятия. В итоге возникли его интервальные варианты [5, с. 7].

Специалисты ряда государств на базе накопленного опыта и итогов исследовательских работ продолжили поиск действенных форм организации и методики реализации физических упражнений.

Э. Г. Мартиросов и Б.Н. Шустин в своем исследовании заключили следующее: «с 1952 года круговая тренировка использовалась в ряде государств футболистами, гребцами, игроками в регби и легкоатлетами. В ГДР более интенсивно развивались разные формы кругового тренировочного занятия. Специалисты нашей страны сделали единую организационно-методическую форму, которая включает ряд личных приемов использования физических упражнений» [36, с. 48].

М. Шолиг считает, что: «круговая тренировка, как её описывает, отразила и иные методические новаторства, взятые, в том числе, из современной методики упражнений с отягощениями. Данная организационно-методическая форма соединила, таким образом, ряд



методов внедрения физических упражнений, подчиняя их определенной системе» [49].

Наши отечественные ученые также внесли свой вклад в разработку принципов круговой тренировки (И. А. Гуревич, В. Н. Кряж, В. А. Романенко, В. А. Максимович и др.) [22].

И.А. Гуревич изучал круговую тренировку как возможность групповых упражнений, при которых сразу производятся персонально дозированные задания в определенное время, отведенное с установленными интервалами для отдыха, либо в течение периода равномерно уменьшающихся периодов времени. Регулярные круговые занятия одновременно воспитывают целеустремленность, настойчивость, независимость, честность и способствуют воспитанию других волевых качеств [22, с. 55].

С помощью определенного типа тренировки в основном можно развить сложные качества, такие как скоростное сопротивление, силовое сопротивление, скоростное усилие и, особым образом, сила, скорость, сопротивление и т. д.). Использование одного из способов нагружения в той или иной степени позволяет повысить стойкость (в общем или особом виде). В целом, используя любой вариант, можно улучшить физическую форму и работоспособность [4, с. 24].

Как считает М. Шолих, периодизация нагрузки на главные группы мышц при тренировочном занятии схематично быть может представлена символом, которые означают, что нагрузка на главные группы мышц на различных «станциях» обязана изменяться. Иными словами, пока одна из главных групп мышц находится в напряжении, иная отдыхает. Упражнения, при этом, выбираются по обозначенному символу.

Итак, при помощи 2-3 различных упражнений можно попеременно нагружать ту либо иную группу мышц, в зависимости от цели тренировочного занятия. Идеальнее всего 1-ое упражнение делать с нагрузкой на ноги. Степень нагрузки на дыхательную и сердечно-

сосудистую системы в принципе зависит от степени общей нагрузки и последовательности реализации упражнений кругового тренировочного занятия. Эта особенность конструкции кругового привода позволяет достичь цели наращивания мышечной силы одновременно с развитием внутренней силы [15, с. 4].

Внедрение схем кругового тренировочного занятия вдохновляет обучающихся развивать свои физические способности и мыслить без помощи других, также осуществляет разработку алгоритма двигательных действий, структура которого подобна спортивной деятельности. Чрезвычайно принципиально, что это позволяет нам индивидуализировать тренировочное занятие и обучение, чтобы повысить продуктивность использования времени, отведенного на физическую подготовку.

При внедрении круговых методов обучения тренер дает спортсменам серию упражнений, держит под контролем и оценивает их реализацию, по мере необходимости корректирует, уточняет некоторые упражнения либо последовательность действий спортсменов. Получив задание, учащиеся его осознают и выполняют [9, с. 22].

В процессе проведения кругового обучения выбирается метод и порядок сотрудничества информации тренера со спортсменами. В этом случае мы говорим о прямом создании и обратной связи, чрезвычайно принципиальном элементе запрограммированного обучения.

Обобщая свойства кругового тренировочного занятия, Л.П. Матвеев делает следующие заключения (рисунок 3).

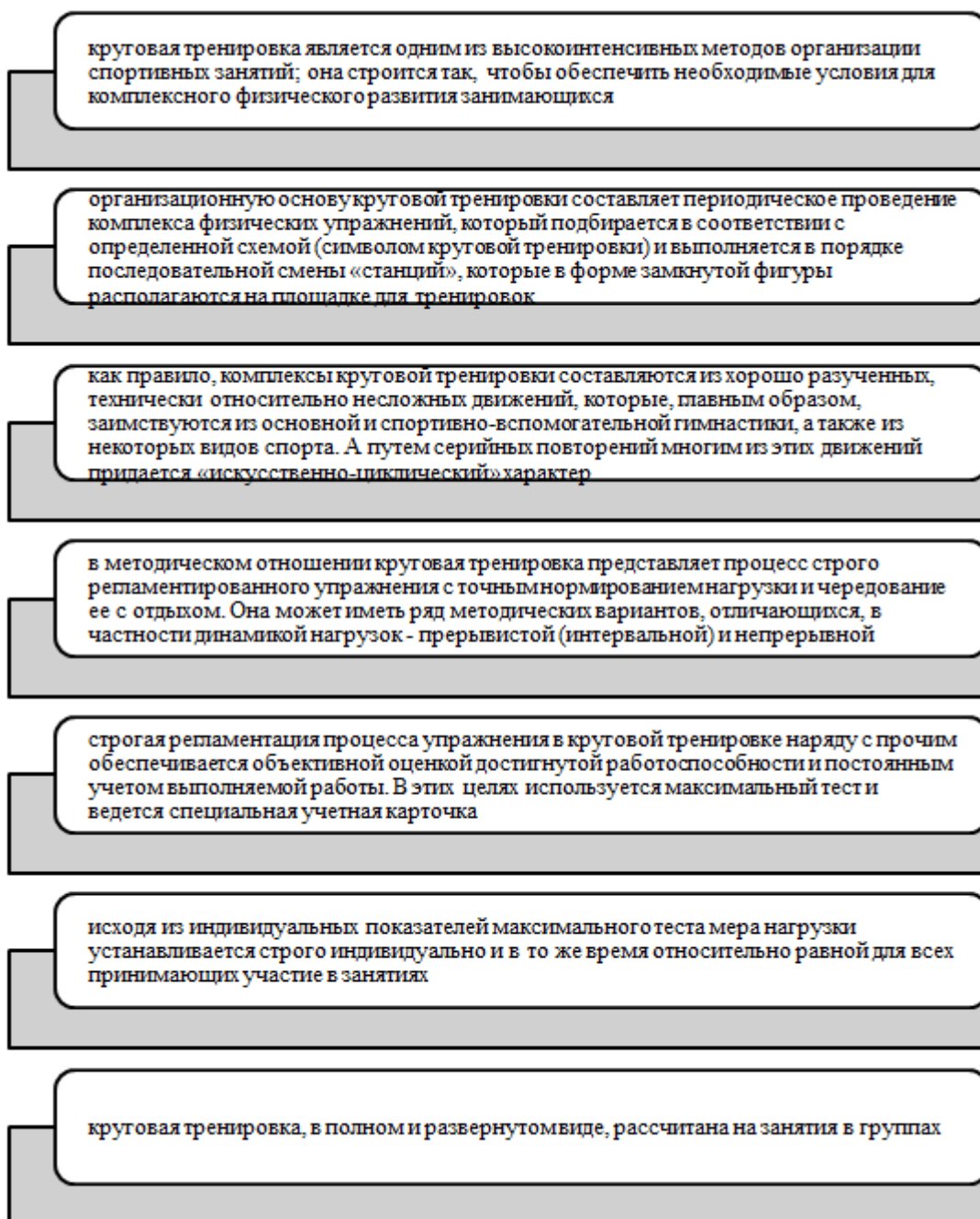


Рисунок 3 – Круговая тренировка, по мнению Л. П. Матвеева

Круговая тренировка показала себя как крайне результативная форма физической подготовки спортсменов благодаря следующим возможностям (рисунок 4) [29, с. 20].

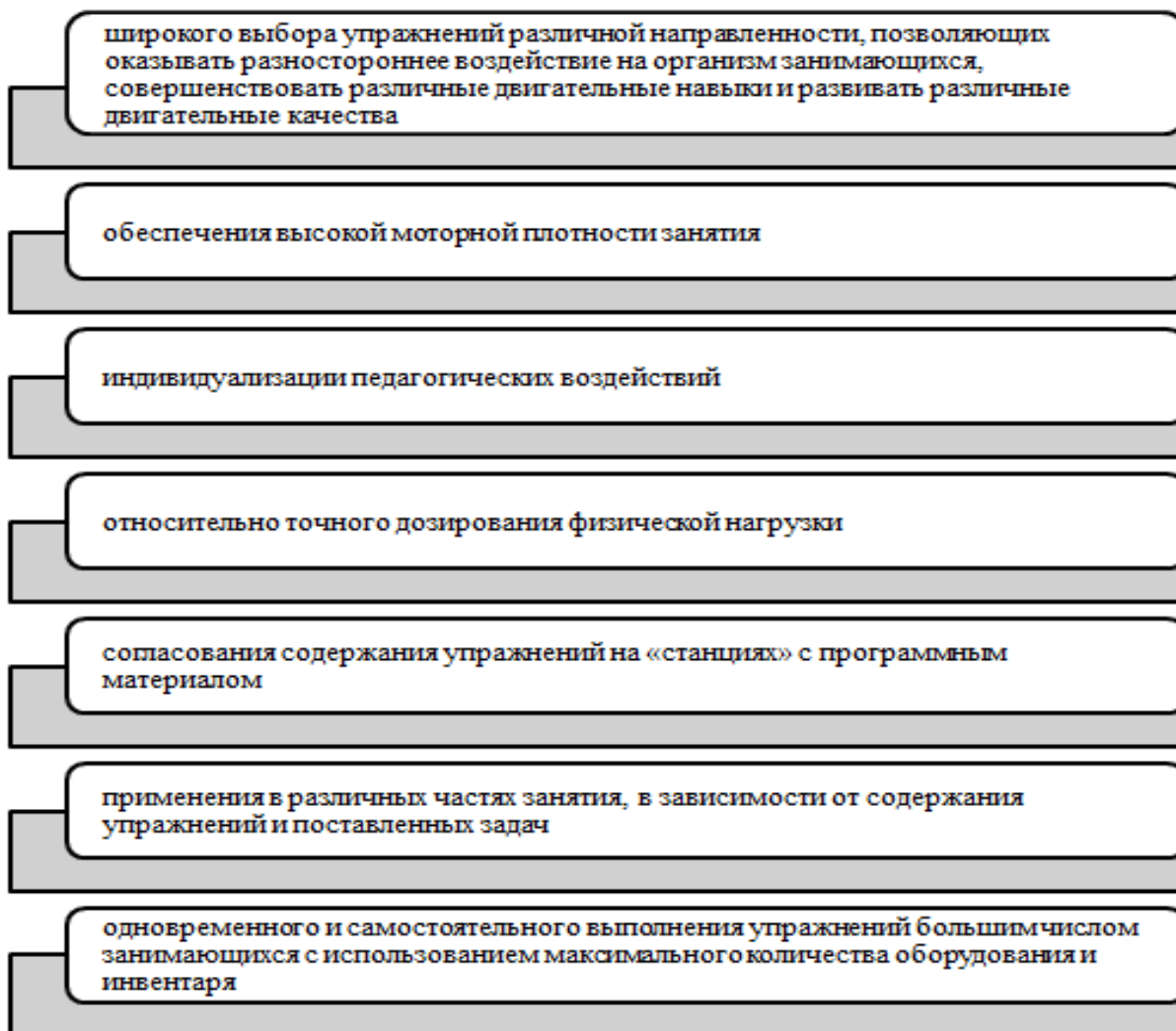


Рисунок 4 – Круговая тренировка, как результативная форма физической подготовки школьников

Наряду с достоинствами, В.А. Романенко и В.А. Максимович выделяют также ряд недостатков круговой тренировки (рисунок 5) [19, с 44].

Как отмечает В.А. Романенко, В.А. Максимович, выбор упражнений и параметры нагрузки при круговой тренировке можно применять в широком диапазоне в зависимости от возраста и подготовленности обучаемых, решаемых задач в тренировочном процессе, климатических и географических условий и т.д. При творческом подходе к организации занятий вопрос инвентаря и оборудования не должен быть доминирующим.

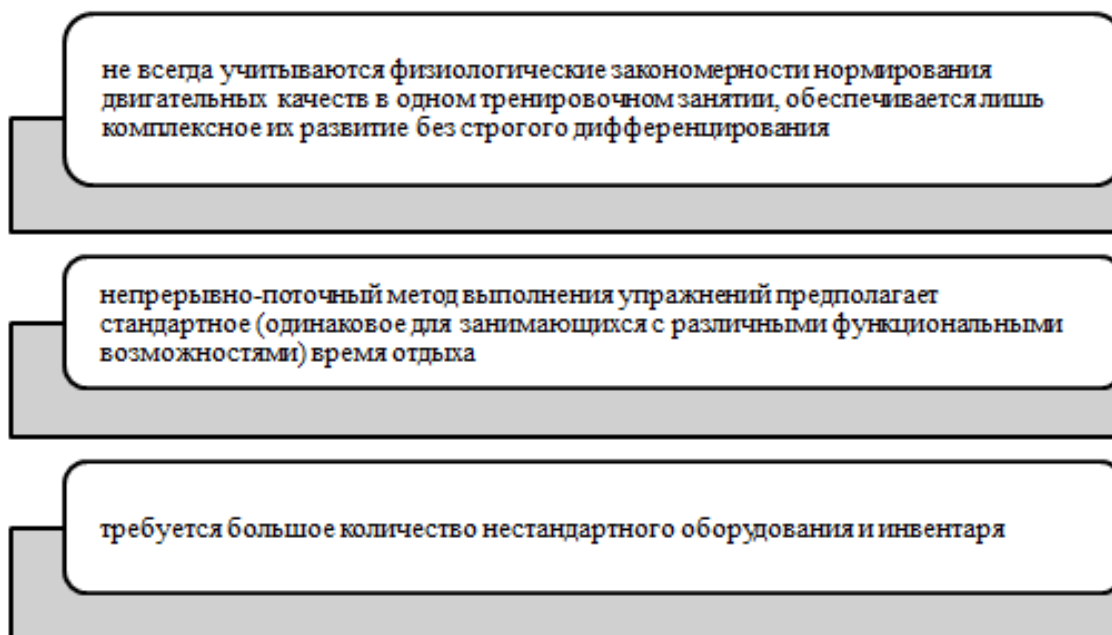


Рисунок 5 – Недостатки круговой тренировки

Основным принципом прерывистого метода круговой тренировки является сочетание и соотношение между интенсивностью и продолжительностью упражнений и периодом отдыха.

Метод повторения представляет собой комбинацию трех элементов: продолжительность упражнения, количество повторений упражнения и период отдыха. При повторном методе тренировки интенсивность упражнений должна быть максимальной, поэтому для достижения наилучшего результата выполняемые упражнения должны быть знакомы боксеру.

Период отдыха в методе повторения должен быть достаточно длительным, чтобы спортсмен достиг полного восстановления (близкий к нормальному сердечному ритму). Причина, по которой спортсмен должен достичь полного восстановления, заключается в том, что он или она будет выполнять то же упражнение снова с максимальной интенсивностью. Без полного восстановления упражнение с повторением метода не может быть выполнено должным образом. При методе повторения один комплекс упражнений должен составлять не более 6-8 повторений и не более 3-4

подходов. Тренировочные эффекты: Развитие скорости, скоростной выносливости, максимальной силы и динамической силы

Для интервального метода круговой тренировки тренер должен тщательно спланировать тренировку с учетом продолжительности упражнения, интенсивности упражнения и период отдыха. В отличие от метода повторения, спортсмен не получит достаточного количества периодов отдыха для полного восстановления. Например, бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью в течение 30 секунд, отдых в течение 30 секунд, затем начните другой бег на короткие дистанции с максимальной интенсивностью в течение 30 секунд, следующий 30-секундный отдых, начните бег и т. д. Исходя из цели тренировки, тренер должен выбрать правильную продолжительность усилий, продолжительность отдыха и количество повторений.

Обобщая вышеупомянутое, можно выделить следующие соответствующие черты кругового тренировочного занятия как самостоятельной организационно-методической формы построения урока:

- «1) последовательная реализация упражнений в процессе прохождения станций, которые находятся по кругу;
- 2) внедрение отлично усвоенных упражнений;
- 3) повторяющаяся смена тренировок на станциях;
- 4) последовательное включение в работу разных групп мышц;
- 5) регулирование труда и отдыха на каждой станции;
- 6) индивидуализация рабочей нагрузки;
- 7) регулярное и поэтапное увеличение условий к обучению» [13].

#### **1.4 Применение методики круговой тренировки в подготовке юных боксёров**

В современных условиях имеется тенденция интенсификации тренировочного процесса за счет повышения интенсивности нагрузки. Это

касается и бокса. При организации юных спортсменов широко применяются такие формы занятий, как групповая, фронтальная, поточная, круговая.

Круговая форма проведения тренировки является самой универсальной, потому что позволяет боксерам воздействовать на различные двигательные качества, приобретать знания, умения и навыки.

Эта форма организации занятия направлена на воспитание выносливости, но может решать и комплексные задачи, такие как параллельное развитие силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, координационных способностей [21].

При использовании кругового метода спортивная тренировка приобретает замкнутый характер, при этом реализуются все этапы тренировки в виде прямой и обратной связи между тренером и спортсменом. Обязательно проводится оценка результатов тренировочного процесса в виде контроля. Оцениванию подлежат динамика физического развития, различных сторон подготовленности занимающихся, в частности скоростно-силовых качеств, а также параметры тренировочной нагрузки.

Круговая тренировка включает в себя выполнение конкретных целенаправленных упражнений с определенной нагрузкой (дозировка, интервалы отдыха), воздействующих на развитие скоростно-силовых способностей за небольшой период времени. Сочетать процессы по воспитанию двигательных способностей и обучению технике движений в минимальные сроки (тренировочное занятие) позволяет круговой метод тренировки.

Круговая форма тренировки используется многими тренерами как самая доступная и эффективная в разных видах единоборств для повышения моторной плотности занятия, поднятия эмоционального фона, разнообразия и интереса тренировки для юных боксеров, учитывая их индивидуальные особенности. На развитие основных мышц рекомендуется подбирать упражнения общего и специального характера для комплексов

круговой тренировки. Сила ног при грамотном проведении боя играет исключительно значимую роль. Поэтому, чтобы повысить уровень силовых возможностей мышц нижних конечностей в круговых тренировках необходимо применять как специфические упражнения, так и упражнения общего характера. Кроме этого, надо увеличивать подвижность в суставах, звеньях опорно-двигательного аппарата, повышать возможности вестибулярного аппарата, координационные предпосылки спортсменов [14].

Для реализации педагогических возможностей должны решаться следующие задачи: - определить условия применения круговой тренировки в тренировочном процессе боксеров; - оценить эффективность экспериментальной методики с применением комплексов круговой тренировки.

В круговых тренировках применяются специфические боксерские упражнения, которые требуют проявления не только силы, но волевых способностей, что необходимо учесть при разработке специальных комплексов круговой тренировки [11].

Таким образом, чтобы выявить эффективность применения круговых тренировок на динамику развития скоростно-силовых качеств боксеров в тренировочном процессе необходимо решить следующие задачи: - воздействовать на скоростно-силовые качества боксеров средствами круговой тренировки; - сформировать навыки у боксеров самостоятельной работы с учетом индивидуальных особенностей. Применять круговую тренировку можно в разных частях занятия. Квалификация боксеров, их возраст, уровень подготовленности будет определять построение круговых тренировок. Если предстоит интенсивная основная часть тренировочного занятия, связанная с большим напряжением усилий, то круговую тренировку можно использовать в подготовительной части в качестве подготовки организма боксеров и включать в нее подводящие упражнения.

В основной части круговая тренировка применяется для развития



двигательных способностей, в начале основной части, пока организм боксера не находится в стадии утомления и способен выдержать нагрузку с большим объемом. В связи с этим в такие комплексы включаются упражнения общеразвивающего характера, направленные на развитие силовых возможностей. В условиях, когда плотность нагрузки недостаточна, можно спланировать комплексы круговой тренировки и в заключительной части спортивной тренировки, но достаточно редко. Совершенствование, закрепление, повторение изученного материала в основной части будет целью таких комплексов.

Организация и реализация тренировочных занятий методов круговой тренировки будет тогда эффективной и проходить на высоком уровне, если грамотно применять различные варианты и особенности ее применения. Круговая тренировки выступает как целостная самостоятельная организационная форма занятия. В связи с вышеизложенным теоретическим и методическим материалом по организации и проведению тренировочного процесса у юных боксеров с использованием круговой тренировки мы предлагаем комплексы, которые изображены в виде схем и включающие в себя средства развития скоростно-силовых качеств юных боксеров.

Для повышения наглядности изображены комплексы круговой тренировки в виде рисунков, где показаны специальные и общеразвивающие упражнения боксера.

При формировании комплексов круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств боксеров учитывался принцип этапности и последовательности, постепенности в подборе специальных упражнений боксера, которые отражают тренировку как целостный процесс.

Организация тренировочного процесса круговым методом содержит два этапа.

1-й этап – организационный или предварительный, включающий в себя подбор специальных упражнений для развития основных мышечных

групп и скоростно-силовых качеств боксеров.

2-й этап - формирующий или основной, связанный с выполнением тренировочных заданий, направленный на развитие скоростно-силовых возможностей боксеров, общих и специфических навыков, которые выполнялись с необходимой дозировкой, с темпо-ритмовыми характеристиками и качеством выполнения.

Круговая тренировка может быть отличным экономичным по времени способом развития физической формы боксера.

Различные типы схем, объемы и интенсивность могут улучшить ряд физических характеристик боксеров.

Некоторые ключевые моменты о методах тренировки должны быть приняты во внимание при разработке схемы тренировки для бокса.

Круговая тренировка может быть чрезвычайно эффективным способом нацелиться на целый ряд физических характеристик в течение короткого периода времени. Схемы могут быть использованы для развития аэробной пригодности, анаэробной способности, силовой/скоростной выносливости и способности поддерживать движение при усталости.

Силовые схемы отлично подходят для групповых настроек, когда у тренера есть ограниченное время или повторное введение спортсмена в тренировку. Как правило, сохраняются упражнения базовыми, а объемы/интенсивность умеренными, чтобы избежать чрезмерной боли у юных спортсменов и сохранить высокое качество движений.

Обычно используют такие упражнения, как приседания с кубком, качели с гирями, ряды TRX и отжимания, чтобы избежать чрезмерной механической нагрузки на спортсменов, когда они впервые возвращаются к тренировкам в первые 1-2 недели.

Силовые схемы могут довести максимальную частоту сердечных сокращений спортсменов примерно до 75%, что делает их полезным инструментом для подготовки к более интенсивной тренировочной работе, которая придет позже.

Ключевые сложные упражнения, такие как приседания и становая тяга, выполняемые при высоких весовых нагрузках, отлично подходят для укрепления ядра. Однако не возможно постоянно нацеливаться на максимальную силу, часто из-за усталости, которую она создает, проблем с осанкой и подвижностью, или когда нацеливаются на другие силовые качества, такие как скорость.

По этой причине последовательно включают основные схемы в конце бокса (2-4 раза в неделю), чтобы улучшить и сохранить силу и массу вокруг ядра. Добавляя его в конце сеансов в качестве финишера, это экономит время [18].

Обычно используют основные упражнения с весом тела, такие как приседания с прямыми руками, опускание ног, ряды досок и вращения досок при выполнении этих схем с нашими боксерами. С их помощью можно хорошо потренироваться под высоким напряжением, что отлично подходит для улучшения массы и прочности сердечной мышцы.

Схема круговой тренировки может быть эффективно разработана, чтобы заставить спортсмена работать в красной зоне (>90% максимальной частоты сердечных сокращений) и способствовать адаптации к аэробной физической нагрузке. Можно добавить их в качестве дополнительного финишера в конце боксерских сессий или повторно ввести боксера в работу, если они в настоящее время слишком тяжелы, чтобы бегать с высокой интенсивностью, не рискуя получить травму.

В круговой тренировке могут быть использованы интервалы табата (20 секунд вкл., 10 секунд выкл.) являются действительно полезным инструментом для повышения частоты сердечных сокращений и достижения аэробной адаптации к фитнесу. При выполнении этих схем очень важно атаковать их с высокой интенсивностью и усилием. После контура он должен ощущаться как 9/10 RPE или усилие (Оценка воспринимаемой нагрузки) [32].

Часто поощряют боксеров выполнять подвижные и двигательные

схемы во время активных сеансов восстановления. Включенные упражнения имеют очень низкую интенсивность и могут предотвратить стеснение и дисфункцию, которые могут возникнуть из-за высоких тренировочных нагрузок по боксу. Упражнения на подвижность повышают частоту сердечных сокращений до зеленой зоны, а кровь поступает в области, которые часто болят и напряжены. После выполнения схемы мобильности боксеры чувствуют себя свободными и заряженными энергией.

Основная причина использования круговой тренировки для бокса заключается в снижении общей нагрузки на бокс за счет использования различных методов тренировки для достижения конкретных физиологических адаптаций.

Круговые тренировки также обеспечивают возможность уменьшить монотонность упражнений. Вместо того, чтобы выполнять одно движение в течение всей тренировки, можно выполнять несколько движений между ними.

Это означает, что можно охватить больше навыков и больше частей тела во время тренировки, а не просто бегать в качестве примера.

Аэробная тренировка имеет важное значение для успеха в боксе. На самом деле, способность перекачивать большой объем крови за один удар сердца отличает успех боксеров-любителей элитного уровня.

Одна из основных задач, которую решает круговая тренировка, - это достижение высоких показателей и улучшение функционального состояния организма. Данная задача обязана производиться методом организации выполнения определенных упражнений выбранным и сконцентрированным в данный период времени, обеспечивая нужное действие и, как следствие этого, относительно быстрое развитие моторных навыков за короткий период времени.

Прежде чем приступить к подбору упражнений на занятия по круговой методике, необходимо учесть следующие моменты

представленные на рисунке 6.

Учебный курс должен быть построен в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательность и систематичность, наглядность и доступность, осведомленность и активность. При этом принцип последовательного прохождения материала требует выполнения основного дидактического правила: от простого к сложному [18, с. 41].

Систематическое повторение комплексов круговой тренировки эффективно улучшает физические качества юного боксера и увеличивает функциональность. Исходя из этого положения, круговые тренировки следует проводить не реже двух раз в неделю.

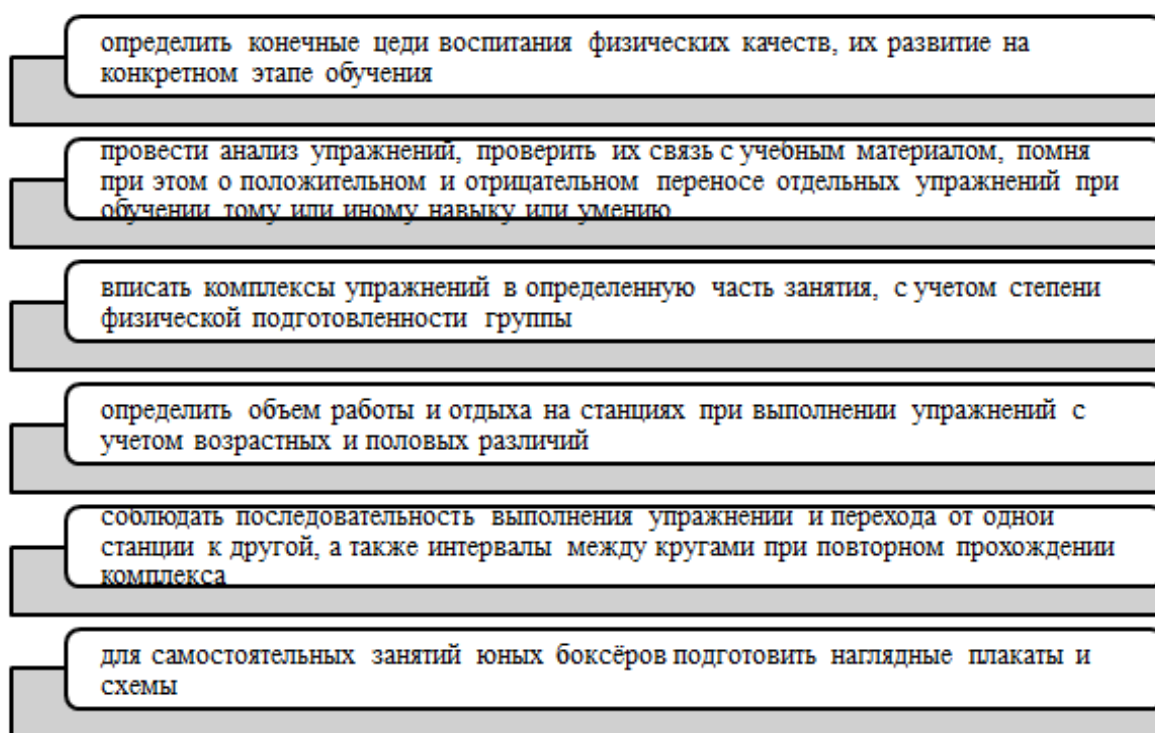


Рисунок 6 – Основная подготовка при проведении занятий круговым методом

Наглядность и доступность упражнений способствуют четкому пониманию изучаемого материала, лучшему усвоению и закреплению знаний, навыков и умений.

При создании комплексов круговой тренировки особое внимание следует уделять развитию физических качеств, к которым, в первую

очередь, относятся сила, скорость, гибкость, выносливость, ловкость, а также прыжки, силовая или скоростная выносливость и др. Желательно включать в один комплекс упражнений, направленных на развитие всех физических качеств, изменяя количество упражнений-станций в зависимости от задач данного занятия.

Рассмотрим подробно методические особенности циклических тренировок. В методической литературе и в педагогической практике такой способ выполнения упражнений называется потоковой малой группой. В.М. Волков считает, что: «группа должна быть разбита на несколько маленьких групп (5-6 человек), любая из которых делает задачи по потоку. Даются любые задания - повторение выученного движения в целях закрепления его техники, реализация специально подобранных упражнений на развитие моторики и т. д.» [15, с. 21].

Методические особенности круговой тренировки как вида физической подготовки юных боксеров представлен на рис. 7

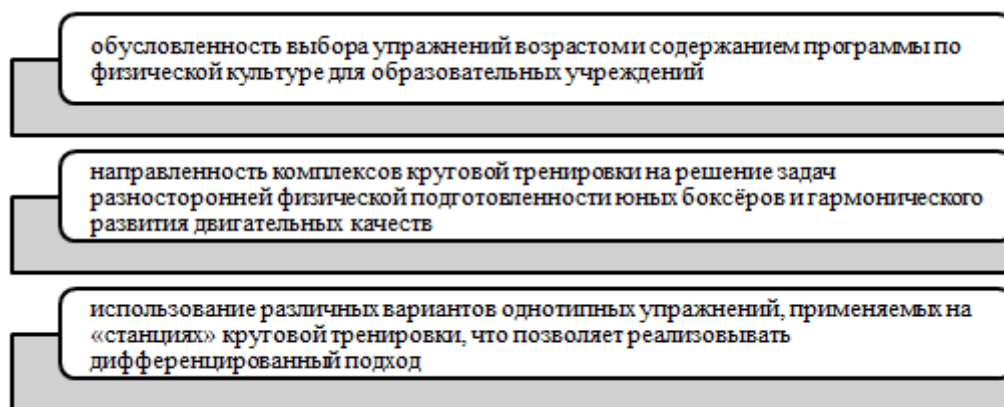


Рисунок 7 - Методические особенности круговой тренировки

Характерными чертами кругового обучения как самостоятельной формы организационно-методического построения урока являются [17, с. 55] (рис. 8):

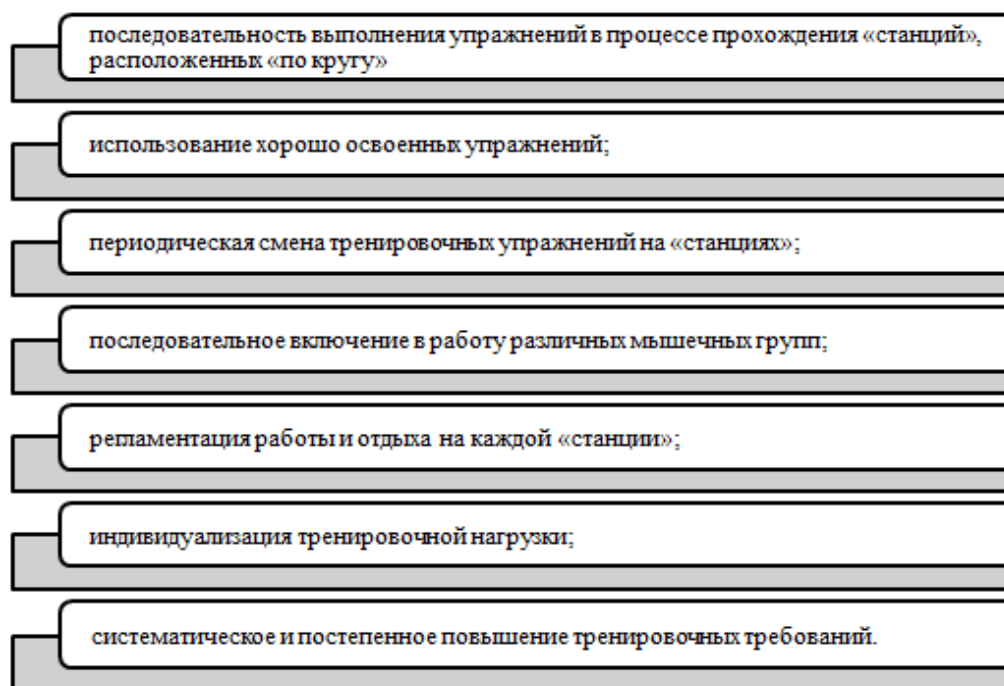


Рисунок 8 – Особенности кругового обучения, как самостоятельной формы организационно-методического построения урока

Круговая тренировка может проводиться в течение урока в конце вводной части, длительностью от 10 до 20 минут, либо может использоваться в большей части урока от 20 до 25 минут.

При этом можно придерживаться следующей последовательности (рисунок 9):

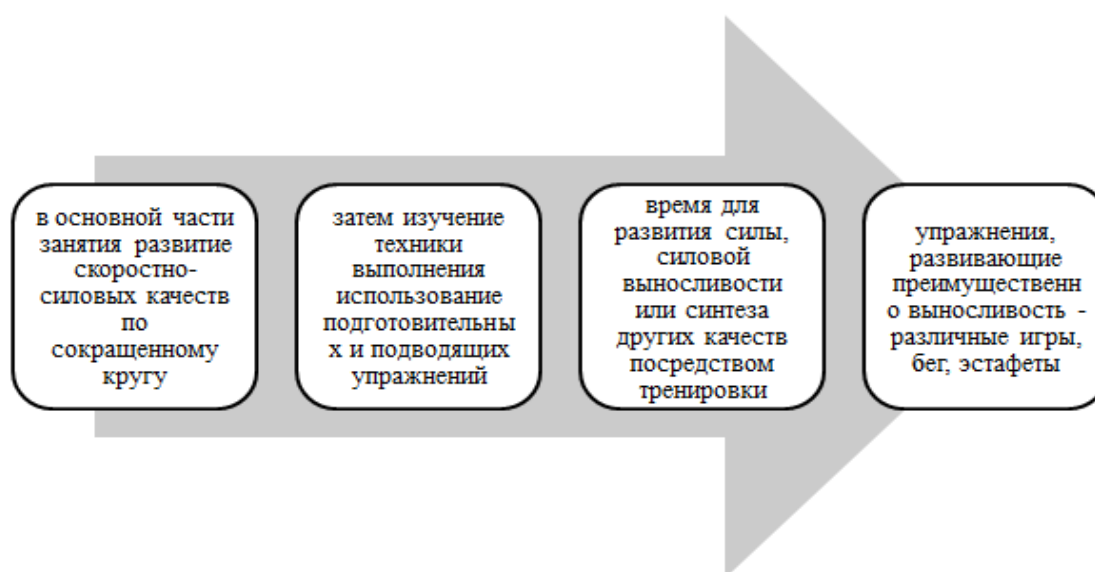


Рисунок 9 – Последовательность круговой тренировки

Интервальный метод лучше всего подходит для круговых тренировок. Суть его заключается в том, что: «движения выполняются в оптимальном темпе, именно с большой амплитудой, на упражнения и отдых предусмотрено одинаковое время - по 30 секунд каждое. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает порядок, дисциплину на уроке и позволяет следить за точностью выполнения домашних заданий» [32]. Последовательность при чередовании выполнения упражнений и перерывами с постепенным повышением нагрузки является показателем улучшения комплексного развития таких двигательных качеств: силовой устойчивости, силы и скорости юных боксеров в процессе физического воспитания.

Результат этого метода в том, что эффективность тренировки значительно возрастает, так как все участники тренируются независимо, пропорционально их способностям и усилиям сразу и одновременно. С тех пор эта форма организации также имеет огромное образовательное значение: студенты практикуют независимое обучение, которое является основой подготовки к профессиональной работе [11, с. 67].

В таблице 1 показаны отношения молодых боксеров и инструктора в ходе круговой тренировки с их взаимными движениями, которые включают прямые и обратные связи, образующиеся в общую замкнутую управляемую систему.



Таблица 1 - Взаимосвязь юных боксеров с преподавателем в процессе организации занятия методом круговой тренировки

<b>ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>				
Создает модель физического развития общей подготовки				
Выдает комплекс упражнений на круговую тренировку				
Ведет контроль, консультирует, исправляет ошибки				
<b>ЮНЫЕ БОКСЕРЫ</b>				
Внутренняя среда	действия боксера	Знакомятся с организационной формой занятий, изучают задания	действия боксера	Внешняя среда
		Изучают комплексы упражнений на «станциях» и способы их выполнения		
	реакция внутренней среды	Выполняют заданную программу действий в указанном интервале времени	реакция внешней среды	
		Ведут контроль над приспособлением 15 своего организма к нагрузке (измерение пульса)		

Прямая ссылка создана для того, чтоб дать молодому боксеру данные об упражнении и про то, каким образом его делать, которая содержится в заданиях на карточке станции. Задачей обратной связи является получение информации от тренера об уровне усвоения упражнений молодым боксером и о воздействии на него внутренней и внешней среды во время кругового тренировочного занятия.

При разработке различных моделей физической подготовки необходимо (рисунок 10):

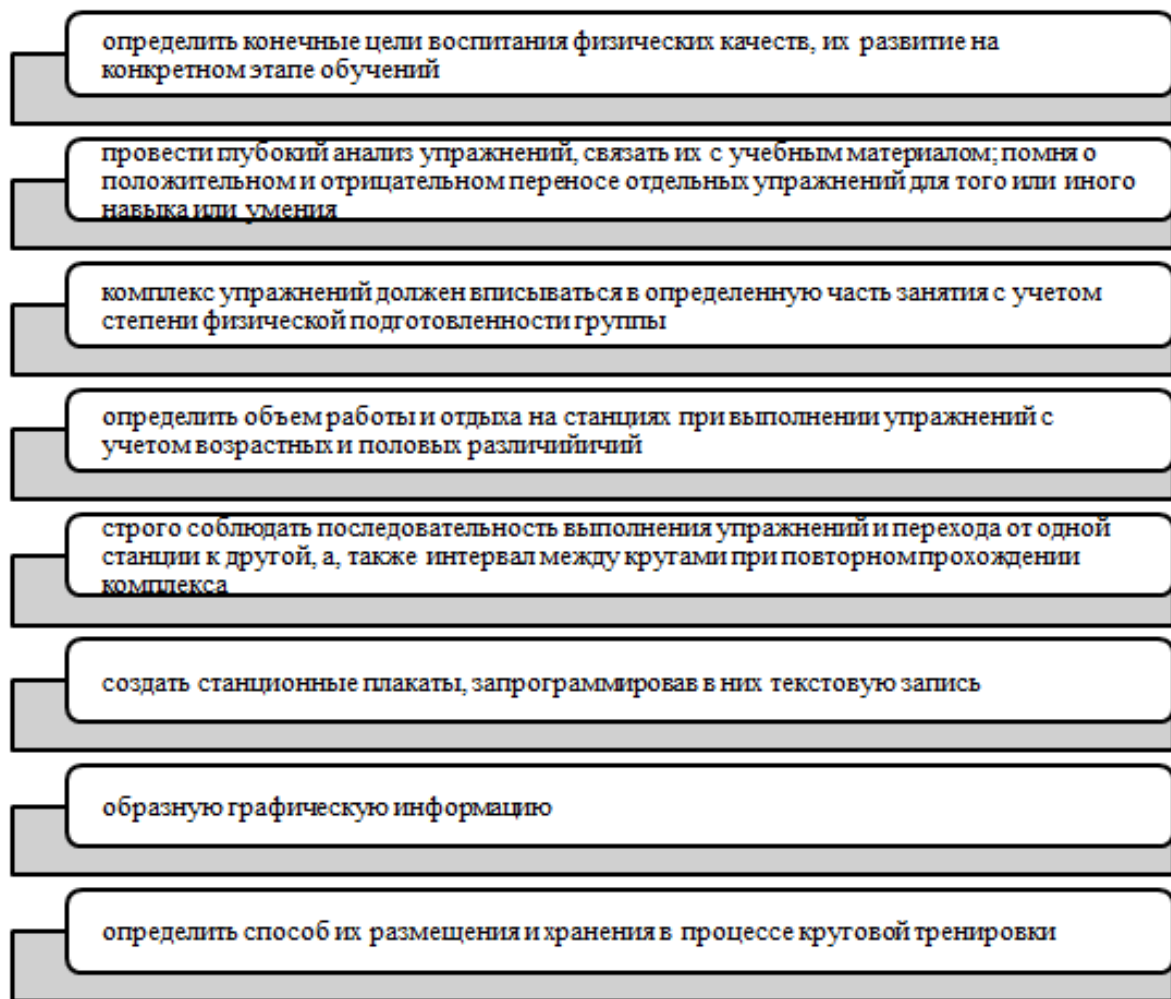


Рисунок 10 – Основные моменты при разработке различных моделей физической подготовки юных боксеров

А.И. Голубев в своем исследовании пришел к выводу, что: «главная сущность программирования схемного тренировочного занятия состоит в том, что весь объем специально смоделированного комплекса подлежит налаженной реализации в строго заданном временном интервале, в определенной последовательности, с обязательным условием постепенного перехода к прогрессивным перегрузкам с учетом личных индивидуальностей физического развития молодых боксеров.

При всем этом на всех шагах кругового тренировочного занятия между тренером и молодым боксером существует прямая и обратная связь, где поддерживается серьезный контроль за ростом физического развития и здоровья. Физическое воспитание - это многогранный, долгий

процесс, который органично взаимосвязан с воспитанием физических свойств, к которым, прежде всего, относятся сила, скорость, упругость, выносливость, ловкость» [18, с. 42].

При обучении технике бокса все защитные приемы должны быть изучены после овладения определенными ударами. Каждая базовая защита предназначена для защиты от конкретных ударов. Чтобы эффективно обучать и тренировать, нужны основные средства защиты, начинают обучение защите в положении стоя, а затем с партнером. Партнер может выполнять основные удары, в то время как боксер защищает себя, используя базовую защиту.

После овладения базовыми навыками защиты тренер должен научить контратакующему движению, в котором юный боксер защищается от удара партнера, а затем использует базовый удар для контратаки.

Распространенные ошибки в основной защите бокса: отсутствие зрительного контакта с противником, закрытые глаза и/или открытый рот, защита выполняется слишком рано/слишком поздно, неправильная защита выполнена, отсутствие защиты от следующего удара противника, защитные движения слишком широкие, слишком низкие или слишком далекие, жесткое движение, не возвращается в боксерскую стойку после выполнения защиты.

Оценка и анализ способностей юных боксеров - очень важная задача, прежде чем боксеры вступят на продвинутом уровне своей боксерской карьеры. Тренер должен точно определить уровень подготовки и навыки боксера, прежде чем начать тренировать боксера с определенным стилем бокса.

Точный анализ уровня различных навыков боксера и уровня подготовки, а также тренировка с определенным стилем, который позволяет боксеру выполнять свою полную мощность, увеличит возможность для боксера развиваться до уровня мирового класса.

Способности боксеров можно оценить в трех категориях: физические

способности, технико-тактические способности, психологические.

Оценка каждой из этих категорий позволит тренеру проанализировать и измерить прогресс и улучшение боксера в ходе прошедшего тренировочного процесса и программ. Более того, эти результаты позволят тренерам предвидеть возможности дальнейшего совершенствования боксера.

Физические способности. Только наблюдая за физиологическими характеристиками юного боксера, невозможно проанализировать или оценить физические способности боксера. Для того, чтобы иметь точную оценку физических способностей, тренер должен провести оценка в следующих областях: выносливость, сила, скорость, координации.

А.И. Голубев также считает, что: «вводя силовые упражнения в комплексы круговой тренировки, можно достигнуть физического развития за счет оптимального моделирования реализации силовой работы.

Задачи укрепления мышечной системы решаются методом развития умения делать усилия в главных режимах работы: динамическом, статическом, адекватной силовой и высокоскоростной силовой, также через формирование умения верно применять силу в разных критериях работы, продуктивная деятельность в рамках избранной профессии.

Вместе с силовыми упражнениями на станциях кругового тренировочного занятия также можно успешно запрограммировать развитие выносливости, готовности выдерживать огромные перегрузки и усталость» [18, с. 44].

### **Выводы по 1 главе**

1. Бокс как отдельный вид спорта был официально признан в Великобритании в 1719 году. В последние годы бокс, как вид спорта занимает ведущие позиции в мире. Это следствие того, что мы стали уделять большое внимание молодежному боксу.

2. Для полноценного развития организма молодого спортсмена нужно выстраивать весь учебно-тренировочный процесс на базе серьезного учета главных черт методики подготовки юных боксеров.

3. Залог успеха боксерской секции - правильная организация воспитательной и спортивной работы. Последнюю можно поделить на три части: воспитательную, учебно-тренировочную и соревнования.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

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

Целью данной работы является рассмотрение возможности повышения функциональной подготовленности юных боксёров при помощи метода круговой тренировки.

Для достижения поставленной цели мы решали следующие задачи

1. обобщение и анализ имеющиеся научно-методических работ для составления комплекса специализированной круговой тренировки;

2. проведение теста на физическую и техническую подготовку боксёров;

3. определение влияния круговой тренировки на физическое развитие боксеров, составление практических рекомендаций по применению круговой тренировки в занятиях боксом.

1. В поисках решения поставленной задачи нами были изучены научно-методические материалы отечественных авторов, работы по теории и методике физической культуры и спорта, работы специалистов по боксу, журнальные статьи и публикации, коммуникационные материалы (сайты Федераций бокса России, сайты различных спортивных клубов бокса). Интересующие нас и обобщенные теоретические и методические материалы изложены в первой главе нашей работы. Проанализировав имеющиеся материалы, мы составили комплексы специализированных круговых тренировок по боксу, в зависимости от периодизации тренировочных занятий.

2. На первом этапе исследования шел обще подготовительный период тренировочных занятий. Поэтому главной целью первого этапа круговых тренировок стало достижение необходимого объема общей физической подготовки боксера - 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. 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 специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся объединённых с повышением технико-тактического мастерства. В этот раз нами были составлены тесты для определения функциональной подготовленности спортсменов. Тестирование проводилось в конце этапа (в феврале) на боксерских снарядах и специфичных для бокса упражнениях (скакалка, спурты и т.п.). 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 тестирований, на основе полученных данных нами были сделаны выводы и даны практические рекомендации.

## **2.2 Методы исследования**

В ходе исследования в качестве методов нами были использованы:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы
2. Оценка показателей физической подготовленности
3. Педагогический эксперимент
4. Метод математической статистики

## 5. Анализ экспериментальной работы

1.Метод теоретического анализа: Проанализировав множество научно методических источников нами была выбрана та информация, которая является научно - методическим обоснованием нашей работы.

2.Методика круговой тренировки широко представлена в научной литературе, но авторы как правило рассматривают данный метод в общем применении в тренировочных занятиях, не конкретизируя их организацию в зависимости от периодизации тренировочного процесса и не рассматривают его применение для развития каких-либо физических или функциональных способностей боксеров.

3.Метод оценки показателей физической подготовленности: Оценка физической подготовленности осуществлялась в экспериментальной и контрольной группах в форме сдачи контрольных нормативов данные тесты были подобраны в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса боксеров, выполняемых в тот период.

4.Педагогический эксперимент: Исследование проводилось в экспериментальной и контрольной группах, отслеживание и сравнение изменений физической и функциональной подготовленности у обучающихся. Контрольная группа работала по общепринятой программе тренировок, направленной на развитие разносторонней физической подготовки и овладение основами выбранной спортивной техники. В экспериментальной группе в ходе эксперимента тренировочный процесс осуществлялся по разработанным нами тренировочным программам в зависимости от периодизации тренировочного процесса

5.Метод математической статистики: Статистическая обработка проводилась с помощью методов, описанных в специальной литературе. Расчеты выполнялись по следующим формулам:

Среднее арифметическое значение: 
$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$



Среднее квадратическое отклонение:  $\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$

Ошибка среднего арифметического значения:  $m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$

Достоверность различий (Р) между двумя выборочными арифметическими значениями для двух связанных выборок определялась при помощи параметрического критерия Стьюдента и считалась существенной при 5% уровне значимости, (вероятность 0,95%), что является общепринятым в педагогических исследованиях.

$$t_{расч} = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\sigma_1^2 + \sigma_2^2}} \times \sqrt{n}$$

### 2.3 Организация исследования

Исследование проходило в СШОР “Юность-Метар” В качестве экспериментальной группы выступала группа новичков 1-2 года обучения из 10 юношей 2005-2007 годов рождения, т.е. старшеклассники, которые занимались пять раз в неделю с 17-00 до 18.30 часов.

В качестве контрольной группы выступили ребята из СШОР “Юность-Метар”, также первого-второго года обучения, которые тоже занимаются пять раз в неделю с 17.00 до 18.30, возраст ребят от 2005 г.р. до 2007 г.р.

В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь - ноябрь) применялся метод круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема общей физической подготовки боксера, в основном, шла работа на развитие силы и силовую выносливость. Круговые тренировки применялись по средам и пятницам, 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 подбирались таким образом, чтобы наглядно получить данные об основных физических качествах детей.

Тесты на ОФП состояли из бега на 30, 400 и 1000 м, прыжков в длину с места, отжиманий от пола в упоре лежа, подтягиваний на перекладине, 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 специфических для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Так как наступил соревновательный период тренировок, в данном этапе исследований тесты проводились в конце этапа (в феврале) на боксерских снарядах и специфических для бокса упражнениях (скакалка, спурты и т.п.)

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

В этом полугодии у новичков впервые в конце февраля были соревновательные бои на товарищеских встречах с боксерами из других секций, в том числе между экспериментальной и контрольной группами, а также некоторые ребята приняли участие в городском турнире для новичков, организованном СШОР «Юность-Метар».

Дети из контрольной группы также принимали участие в данных соревнованиях.

## **Выводы по 2 главе**

1. Использование круговой тренировки в учебном процессе физического воспитания юных боксёров позволяет достичь более высоких показателей физического развития и физической подготовленности, чем общепринятые методики при тех же затратах времени.

2. Эффективность методики круговой тренировки заключается в плотности занятий, которая значительно увеличилась, в связи с тем, что все задействованные боксёры практикуются сразу и в то же время независимо, в соответствии со своими способностями и усилиями.

### **Глава 3. Опытнo-экспериментальная работа по применению метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки боксеров**

#### **3.1 Построение круговых тренировок на первом этапе исследований**

Как уже говорилось выше, в подготовительном периоде тренировочных занятий в экспериментальной группе с 7 октября по 19 ноября 2020 года проводился первый этап применения метода круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема специальной физической подготовки боксера, шла работа на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости. Станции состояли из упражнений на тренажерах, с отягощениями, с собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях и т.п.).

В начале первого этапа, после определения максимальных нагрузок у каждого наблюдаемого, работа на станциях строилась по количеству повторов, в основном, с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках раунда). Вес отягощений на станциях подбирался для каждого индивидуально. Отдых между сменой станций составлял 1 минуту.

После первого круга проводились упражнения на расслабление, школа бокса в течение 1 раунда. Затем, после 2 минутного отдыха начинался второй круг. В первую неделю выполняли по три круга, во вторую - по четыре.

Во второй половине первого этапа эксперимента работа на станциях уже изменилась, стали применяться строгие временные интервалы по 1,5 минуты с 1 минутой отдыха между станциями. Повторы на каждой станции занимающиеся делали индивидуальное количество раз, однако обязательным было требование тренера, чтобы границы ЧСС находились в

I-й зоне, т.е. в пределах 140-160 уд/мин [56 с.150]. Также контролировалось восстановление ребят за минуту отдыха.

### **3.2 Построение круговых тренировок на втором этапе исследований**

На втором этапе у экспериментальной группы с 20 января по 14 февраля в течении 4 недель нами была объединена специальная тренировка для развития и совершенствования функциональных способностей с практической работой по совершенствованию технико-тактического мастерства. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю - по средам и пятницам.

На учебно-тренировочных занятиях решались следующие задачи:

1. Укрепление и тренировка вестибулярного аппарата, т.е. умения ориентироваться в пространстве и координировать свои движения при перевозбуждении, что бывает после нокдауна.
  2. Развитие мышц брюшного пресса необходимыми специальными упражнениями для «сдерживания» неожиданных ударов в область живота.
  3. Укрепление всех групп мышц плечевого пояса и туловища, которые принимают участие в ударных и защитных действиях.
  4. Повышение быстроты и скоростно-силовой выносливости мышц, участвующих в ударах.
  5. Совершенствование быстроты и выносливости мышц, участвующих в передвижениях боксера.
  6. Совершенствование технических приемов и тактических действий на фоне физической усталости.
  7. Повышение уровня волевых качеств при интенсивной работе через силу.
- На занятиях применялся круговой метод тренировки с чередованием упражнений специальной физической подготовки с упражнениями для совершенствования технико-тактического мастерства, которые

проводились повторно-интервальным методом. В ходе эксперимента на втором этапе круговая тренировка применялась 3 раза в недельном микроцикле. В экспериментальной группе было 10 человек, которые до начала занятий делились на пары в соответствии с весом и квалификацией, которые впоследствии получали порядковый номер. После общей разминки боксеры приступали к тренировке на 10 станциях. 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 [56, с. 150]. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло занимающимся высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям. В результате, за тренировку боксеры проходят 5 (нечетных) «станций» по совершенствованию технико-тактического мастерства и 5 (четных) «станций» специальной физической подготовки. На «станциях» специальной физической подготовки боксеры работают поочередно по 30 с, имея два подхода к снаряду и два периода отдыха по 30 с. Во время тренировки тактического мастерства работа проводится в течение 2 мин без перерыва. 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.

### **3.3 Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение**

Для оценки эффективности применения круговой тренировки в процессе физической подготовки юных боксеров был проведен педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился в процессе тренировки юных боксеров в течение 8 недель. В эксперименте принимали участие боксеры ( $n = 20$ , возраст -14-16 лет, стаж занятий - 1-2 года). Было организовано две группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой.

Спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной программе; при этом в процессе физической подготовки использовались интервальный и повторный методы. Физическая подготовка спортсменов экспериментальной группы характеризовалась использованием специально разработанных комплексов круговой тренировки. Общий объем тренировочных нагрузок юных боксеров обеих групп был примерно одинаков; отличия тренировочных программ заключались в использовании различных методов и форм организации занятий по физической подготовке.

Эффективность предложенной методики применения круговой тренировки в процессе физической подготовки юных боксеров оценивалась на основе анализа результатов педагогического эксперимента. В качестве одного из основных критериев эффективности предложенной методики применения круговой тренировки рассматривалась динамика показателей физической подготовленности спортсменов.

В процессе исследования для оценки физической подготовленности юных боксеров использовались методы педагогических тестирований (таблица 2).

Таблица 2 - Тест для определения уровня физической подготовленности юных боксеров

Контрольные упражнения (тесты)	Оцениваемые физические качества
1. Бег 30 метров	Быстрота
2. Бег 400 метров	Выносливость
3. Бег 1000 метров	
4. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	Сила
5. Подтягивания	
6. Поднимание ног выше 90°	
7. Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества

Проведенное до начала эксперимента комплексное тестирование физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий в показателях физической подготовленности (табл. 3).

Примерно одинаковый уровень физической подготовки юных боксеров, которые приняли участие в эксперименте. Участников эксперимента распределили по группам так, чтобы общая сумма результатов всех был примерно одинаковым.

Примечание: ЭГ - спортсмены экспериментальной группы, КГ - спортсмены контрольной группы

Таблица 3 - Показатели физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Стат. показатели	Бег 30 метров (сек)		Бег 400 метров (сек)		Бег 1000 метров (сек)		Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
М	5,05	5,55	56,5	57,5	5,09	5,98	22	20
±m	2,03	1,94	40,2	42,3	114,2	10,7	10,6	10,7
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
Стат. показатели	Подтягивания		Подъём ног выше 90°		Прыжок в длину с места (см)			
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ		
М	13	10	18,0	18,0	152	157		
±m	1,1	0,97	4,8	4,8	68,1	68,7		
P	>0,05		>0,05		>0,05			



В экспериментальной группе тренировочная нагрузка проводилась методом круговой тренировки, нацеленной на развитие общей, скоростной и силовой выносливости. Контрольная группа спортсменов занималась по общепринятой системе тренировок, направленной на разностороннее развитие физической подготовленности и овладение основами техники бокса, используемой МБУ СШОР Юность-Метар.

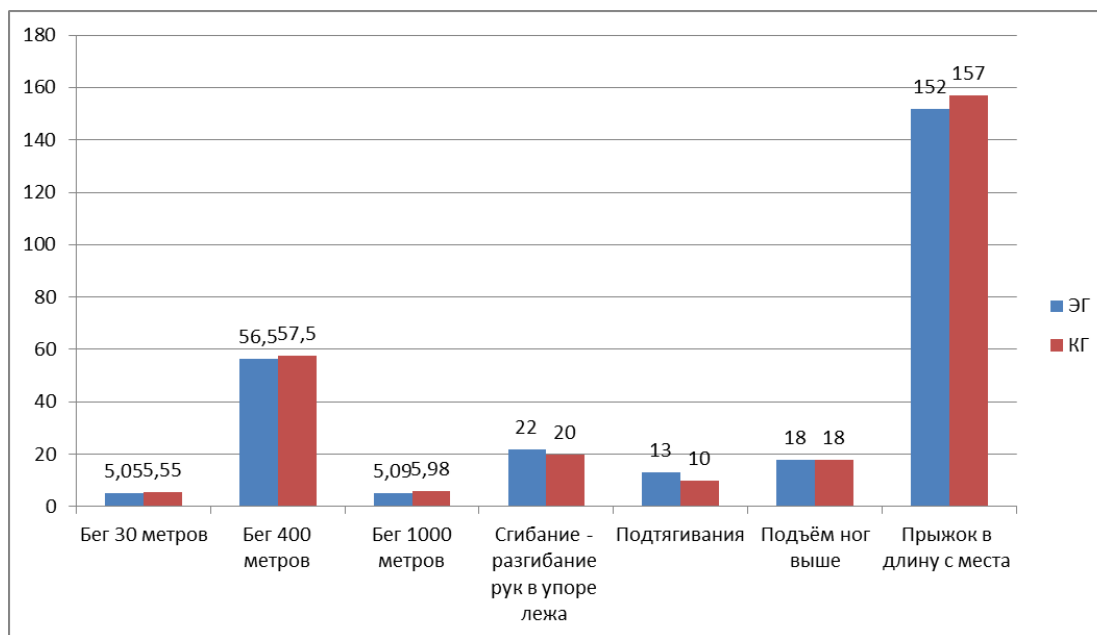


Рисунок 11 – Результаты тестирования физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

В ходе первого этапа проводилось заключительное тестирование спортсменов с целью выявления изменений в уровне физической подготовленности и сравнение контрольной и экспериментальной групп». Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Показатели физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп после первого этапа эксперимента

Стат. показатели	Бег 30 метров (сек)		Бег 400 метров (сек)		Бег 1000 метров (сек)		Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
M	4,7	5,46	50,5	57,5	4,09	5,97	27	22
±m	2,03	1,94	40,2	42,3	114,2	10,7	10,6	10,7
P	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
Стат. показатели	Подтягивания		Подъём ног выше 90°		Прыжок в длину с места (см)			
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ		
M	19	11	22	19,0	170	159		
±m	1,1	0,97	4,8	4,8	68,1	68,7		
P	>0,05		>0,05		>0,05			

Все результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

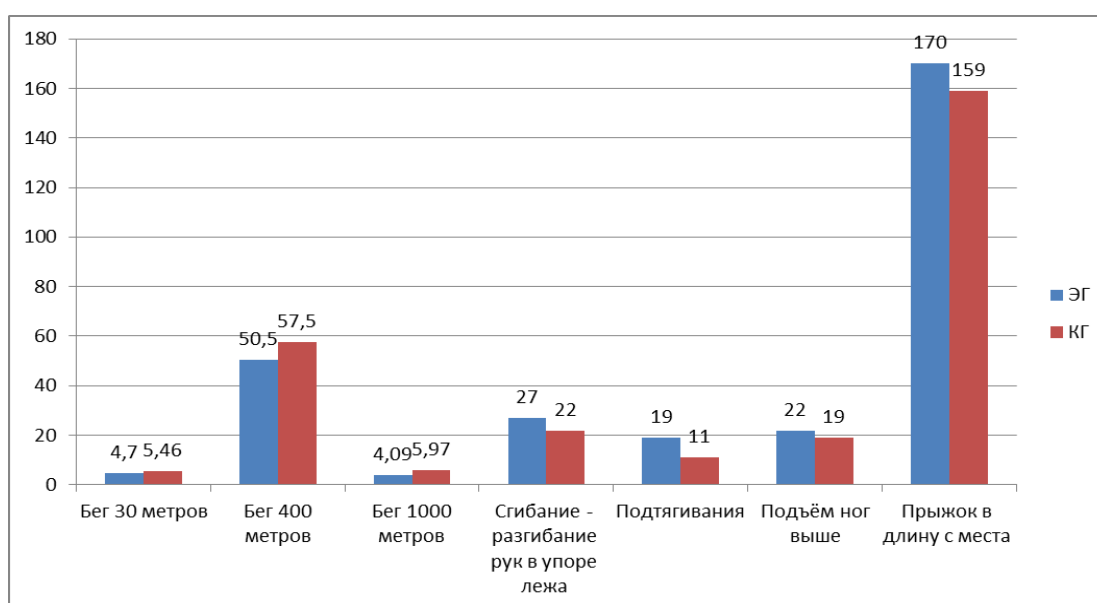


Рисунок 12 – Результаты тестирования физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп после первого этапа эксперимента

Подводя итоги второго теста ОФП выяснилось следующее: Более выраженные изменения показателей физической подготовленности в ходе педагогического эксперимента произошли у спортсменов экспериментальной группы, они заметно прибавили в результатах,

перегнав контрольную группу по всем показателям. Прогресс у ребят из контрольной группы оказался незначительным, а по некоторым показателям даже снизился. Таким образом, после месяца применения круговых тренировок, направленных на развитие основных физических качеств, в экспериментальной группе был достигнут необходимый уровень "объема" ОФП, создана база для совершенствования физической и технико-тактической подготовки. Исходя из вышеизложенного можно считать, что с поставленной задачей мы справились.

Тест на ОФП на первом этапе эксперимента:

1-й тест 20 сентября

2-й тест 17 ноября

В ходе второго этапа эксперимента 20 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.

Таблица 5. Среднее арифметическое значение результатов групп по тестам.

Наблюдаемые группы	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с максимальной интенсивностью в течении раунда	Спурты на скакалке по 5 сек., через каждые 10 сек., с максимальной интенсивностью в течении раунда	"Бой с тенью" по заданиям	Вольная работа на мешке в высоком темпе
--------------------	---	--	---------------------------	---

	ЧСС после нагрузк и (уд/мин)	Восстан овление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузк и (уд/мин)	Восстан овление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузк и (уд/мин )	Восстан овление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузк и (уд/мин)	Восстан овление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)
	Средние значения							
ЭГ	179.1	52.7	173.2	50	170.4	49.2	177.1	51.1
КГ	180	34.1	175.9	30.9	174.9	34	181.5	33.4

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) [57], 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.

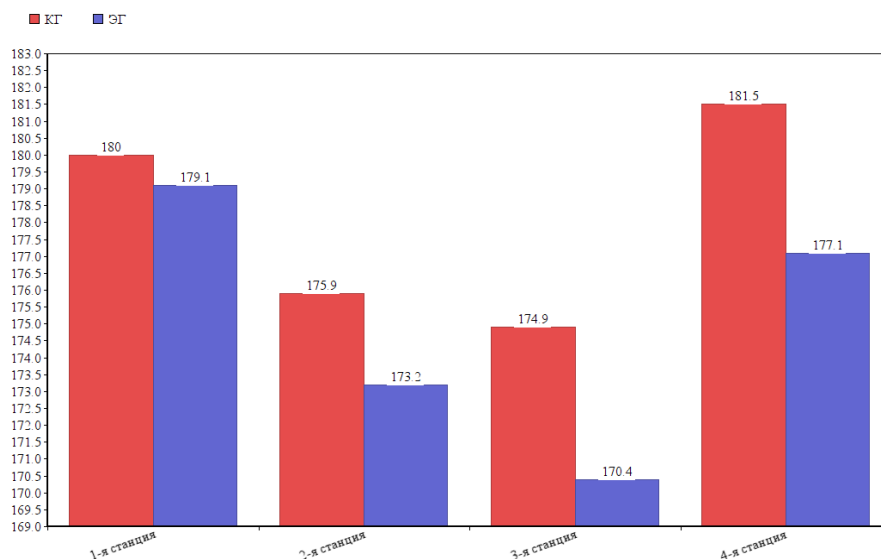


Рисунок 13 – Результаты тестирования функциональной подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп после второго этапа эксперимента

### Выводы по 3 главе

1. 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.

2. 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. Субмаксимальные нагрузки допускаются только во время

соревновательных боев. Для развития взрывной силы эффективен ударный метод Верхошанского, однако следует подходить к нему с осторожностью, варьировать высоту прыгивания или вес снаряда (при отработке встречного взрывного удара). Для развития скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, якутские национальные прыжки.

3. 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

Бокс сегодня - это сочетание высокой физической подготовленности, стабильной техники, и гибкой тактики ведения боя.

Для полноценного развития организма юного спортсмена необходимо выстраивать весь учебно-тренировочный процесс на основе строгого учета основных характеристик методики подготовки юных боксеров.

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.

Особенности спортивной подготовки юных боксеров во время базовой подготовки определяются следующими факторами: необходимость выявления скрытых свойств организма, обеспечивающих готовность спортсмена к физическим упражнениям в выбранной спортивной деятельности. 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.

В данном дипломном исследовании:

- изучены физиологические основы развития детей юношеского возраста;

- разработаны комплексы специализированных круговых тренировок в различные периоды тренировочного процесса для детей, занимающихся боксом;

- проведена опытно-экспериментальная работа по внедрению метода круговой тренировки в занятия боксом в СШОР «Юность-Метар».

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

Наблюдения и работа, проведенные в СШОР «Юность-Метар» убедили нас в том, что использование специальных круговых тренировок благотворно влияет как на физическую и специальную подготовку юных боксеров, так и на технико-тактическое мастерство занимающихся. Таким образом можно считать, что цель достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**



1. Абдрахманов, А. Я. Комплексный подход при совершенствовании двигательных качеств у детей, подростков и юношей [Текст] / А. Я. Абдрахманов // Сб. науч. тр. молодых ученых / Под ред. В. В. Ермакова. - Смоленск: СГИФК, 1996. - Вып. 2. - С. 21-24.
2. Астафьева, С. В. Деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья детей [Текст]: материалы к областной научно-практической конференции / С. В. Астафьева, А. В. Басов. - Ярославль, 2004. – 274 с..
3. Атилов, А. А. Школа бокса для начинающих: учебное пособие [Текст] / А. А. Атилов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 221 с.
4. Бальсевич, В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи [Текст] / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 23 - 25.
5. Бальсевич, В. К. Концепция физического воспитания детей и молодежи [Текст] / В. К. Бальсевич // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер. Междунар. конгресса. СПб., 1996. - С. 7.
6. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксера [Текст]: практическое пособие / В. К. Бальсевич, В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель: Сож, 2018. – Т. 1. – 360 с.
7. Барчуков, И. С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Текст]: учебное пособие / И. С. Барчуков, Г. В. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2018. - 295 с.
8. Богатырёв, В. С. Методика развития физических качеств юношей: Учеб. пособие для учащихся пед. институтов [Текст] / В. С. Багатырев / Киров гос. пед. институт им. В. И. Ленина. Киров КГПИ, 1993. - 121 с.
9. Боген, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика [Текст] / М. М. Боген. - М.: КД Либроком, 2018. - 230 с.

10.Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

11. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А. О. Акопян. – М.: Советский спорт, 2017. – 72 с.

12. Бондаревский, Е. Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи [Текст]: Автореф. дис. . канд. пед. Наук / Е. Я. Бондаревский. - М., 1983. - 21 с.

13. Бондаревский, Е. Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека [Текст] / Е. Я. Бондаревский // Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 1. - С. 23-25.

14.Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и Глейзер, Г.Д. Новая Россия: общее образование и образующееся общество [Текст] // Педагогика. - 2017. - № 6. - С. 3-12.

15.Волков, В. М. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов [Текст]: учебное пособие / В. М. Волков, Р. Н. Дорохов, В. А. Быков. – Смоленск: СГИФК, 1988. - 99 с.

16. Гаськов, А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах [Текст] / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского гос. ун-та, 2000. – 271 с.

17. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 90 с.

18. Голубев, А. И. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста [Текст] / А. И. Голубев. – Набережные Челны, 1989. - 201с.

19. Гульянц, А. Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании учащихся [Текст]: Дис. канд. пед. наук / А. Е. Гульянц. - М., 1987.
20. Гульянц, А. Е. Методика круговой тренировки силовой направленности [Текст]: Автореф. дис...канд.пед.наук / А. Е. Гульянц. – М.:ГЦОЛИФК, 1988.– 26 с.
21. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1980. – 257 с.
22. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст] / И. А. Гуревич. - Минск: Высш. шк., 1985. - 256 с.
23. Гусельникова, Е. В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе [Текст]: Автореф. дис.канд. пед. наук. Хабаровск, 2000. - 24 с.
24. Дияб, М. М. Исследования эффективности применения круговой тренировки [Текст]: Автореф. дис...канд.пед.наук / М. М. Дияб. – Л., 1979. – 27с.
25. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология [Текст]: учеб. пособие для учащихся / Ю. А. Ермолаев. – М.: Спорт Академ Пресс, 2011. – 444 с.
26. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Академия, 2019. - 288 с.
27. Зайцева, В. В. Тренировка силы и силовые тренажеры [Текст] / В. В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №1. - С. 26-32.
28. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 245 с.
29. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости [Текст] / Н. В. Зимкин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. - 150 с.

30.Квашук, П. В. Теоретические предпосылки индивидуального нормирования физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов [Текст] / П. В. Квашук. – М.: МГИУ, 1999. - 19 с.

31.Коняхина, Г. П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие [Текст] / Г. П. Коняхина, Е. В. Черная, О. С. Сайранова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.

32.Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.-464 с.

33.Лазарев, В. С. О развивающихся педагогических системах [Текст] / В. С. Лазарев // Педагогика. - 2019. - №8. - С. 13-24.

34.Лихачев, О. Е. Самостоятельная тренировка боксеров [Текст] / О. Е. Лихачев. – М.: Инфра-М, 2020. -142 с.

35.Мартиросов, Э. Г. Модельные характеристики морфологических особенностей спортсменов в основных группах видов спорта [Текст] / Э. Г. Мартиросов, Б. Н. Шустин // Основы и методы спортивной ориентации и отбора в основных видах спорта. - М., 1978. - С. 48-50.

36.Миронов, С. С. Основные особенности подготовки юных боксеров [Текст] / С. С. Миронов // Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии: матер. Всерос. науч.-практич. конф. с междунар. участием 10–11 октября 2016 г. г. Балашов / под общ. ред. Д. В. Воробьева, Н. В. Тимушкиной. – Саратов: Саратовский источник, 2016. – 388 с.

37.Никитушкин, В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов [Текст] / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 1998. - №10. - С. 19.

38.Николайшвили, И. А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической

подготовки волейболистов [Текст] / И. А. Николайшвили. – М., 2007. – 136 с.

39.Петровский, В. В. Педагогическое управление в спортивной тренировке [Текст] / В. В. Петровский // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев, КГИФК, 1990. - С. 44-50.

40.Петрухин, В. Г. Строение скелетной мускулатуры и ее адаптация к физическим нагрузкам [Текст]: учебное пособие. – Малаховка: МОГИФК, 1990.- 76 с.

41.Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском цикле [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.

42.Разин, Е. Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов [Текст] / Е. Ю. Разин // Теория и практика физической культуры. – 2017. - №11.-С. 41 -43.

43.Райский, Б. В. Силовая подготовка спортсменов различных видов спорта [Текст] / Б. В. Райский. – Хабаровск, 2018. - 36 с.

44.Романенко, В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой [Текст] / В. А. Романенко, В. А. Максимович. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143 с.

45.Романцов, А. В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике [Текст] / А. В. Романцов. – Воронеж, 2006. – 142 с.

46.Солонкин, А. А. Некоторые особенности применения круговой тренировки [Текст] / А. А. Солонкин // Научно-практические основы двигательных действий в сложно-координационных видах спорта: Сб. науч. тр.- Смоленск: СГИФК, 2019. – С. 155-157.

47.Стрельников, В. П. Морфологическая адаптация спортсменов к двигательной деятельности [Текст] / В. П. Стрельников // Вопросы теории

и практики физической культуры и спорта. Минск: Полымя, 1991. - С.52-54.

48.Скворцов, А. А. Влияние соревновательной деятельности в тайском боксе на психоэмоциональное напряжение с позиции variability сердечного ритма / А. А. Скворцов, В. Ю. Ильин, М. Ю. Степанов // «Подготовка единоборцев: теория, методика и практика»: матер. VI Всероссийской научно-практ. конф. (ЧГИФК, 6 апреля 2018). – Чайковский: ЧГИФК, 2018. – С. 101-104.

49.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика [Текст]: учеб. для учащихся образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. «Физ. культура» / Г. В. Грецов. - М.: Академия, 2019. - 288 с.

50.Титов, А. Н. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки [Текст]: учебно-методическое пособие / А. Н. Титов. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 96 с.

51.Фарфель, В. С. Двигательные способности [Текст] / В. С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1977. - №12. - С. 27-30.

52.Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. - 206 с.

53.Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе [Текст]: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / Г. В. Бугаева, О. Н. Савинкова, И. В. Смольянова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 464 с.

54.Филин, В. П. Современные методы исследования в спорте [Текст] / В. П. Филин, В. Г. Семенов, В. Г. Алабин. – Харьков: Основа, 2014. -130 с.

55. Фильченков, Д. А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников [Текст]: Автореф. дис.. канд. пед. наук / Д. А. Фильченков. - М., 1995. - 23 с.
56. Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров /Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. - М.: ВНИИФК, 1990/.
57. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов.- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
58. Щитов, В. К. Бокс: Эффективная система тренировок [Текст] / В. К. Щитов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2014. – 472 с.
59. Щукина, А. Е. Современный бокс [Текст] / А. Е. Щукина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №2. – С. 13-16.
60. Яровой, А. Д. Подготовка боксеров к соревнованиям [Текст] / А. Д. Яровой // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №9. – С. 19-22.
61. <https://infourok.ru/statya-po-teme-harakteristika-boksa-kak-sportivnogo-vida-edinoborstv-2062379.html>

## Приложение

№/ станции	Упражнения на станциях	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Отжимания с гимнастическим колесом	10-12 раз	Спина прямая, упор двух рук на гимнастическое колесо.
2.	Приседание со штангой на плечах, вес 70-80% от максимального. Работать в парах - один на страховке, затем меняются. Партнеры должны быть одного веса и физической подготовленности	8-10 повторо в	Присед выполнять на специальном станке для избежание травмы спины, спина прямая, ноги на ширине плеч.
3.	Подъем ног в вися на шведской стенке.	10-12 раз	Ноги прямые, вместе. Касаться носками ступней до перекладины.
4.	Поднимание на носки со штангой на плечах, или на специальном тренажере для икроножных	1-2 минуты	Работать только ступнями ног, спина прямая.
5.	Жим штанги лежа от груди, вес подбирается в 70-80% от максимального для каждого индивидуально. Работа так же в парах	8-10 повторо в	Жим стараться выполнять "взрывным" усилием, на выдохе.
6.	Подъем ног в вися на шведской стенке.	10-12 раз	Ноги прямые, вместе. Касаться носками ступней до перекладины.

№/станц ии	Упражнения на станциях	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Защитные действия с ограничением зрения, в парах	В течении	Стараться уходить от всех атак партнёра



		раунда	
2.	Выталкивание в "челноке" грифа штанги или гантелей. Вес подбирать индивидуально (20-30% от max.)  (СФП)	В течении раунда	Выталкивание делать резко, "взрывным" усилием, на "челноке"
3.	Кувырки через голову на ринге или матах по 2-3 раза в одну и другую сторону, разворачиваясь.  (СТТМ)	В течении раунда	Можно делать сериями по 6-9 кувырков, затем серия атак руками и все повторяется
4.	Прыжки на скакалке с отягощениями на ногах (0,5-2 кг).  (СФП)	В течении раунда	Работать кистями, колени не сгибать.
5.	Спурты на боксерском мешке в парах. Партнер удерживает снаряд, второй наносит непрерывные серии с обеих рук. Затем меняются и все повторяется  (СТТМ)	Серии по 10 сек.,  в течении раунда	Удары должны быть быстрые, хлесткие, защиту не забывать, делать уклоны и т.п
6.	Удары кувалдой по крышке с обеих рук, вес подбирать индивидуально  (СФП)	В течении раунда	Стараться бить с обеих плеч, перехватывая рукоять.
7.	"Атака "двойкой", уклон, прямой и боковой удар, нырок - на "лапах" с тренером  (СТТМ)	В течении раунда	Комбинацию атаки делать непрерывно, не сбиваясь.
8.	Спрыгивания с возвышения 50-60 см, с выскакиванием вверх и нанесением удара рукой с гантелью или грузиком ("ударный" метод Верхошанского).  (СФП)	В течении раунда  20-30 раз	Спрыгивать на мат в боксерской стойке, максимально выпрыгнуть, нанести удар.
9.	Работа по заданию на боксерском мешке с ограничением зрения, либо полностью без контроля зрения.  (СТТМ)	В течении раунда	На глазах повязка, упражнения выполняются по заданию тренера

10.	"Скобка" - поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа.  (СФП)		Ноги прямые, вместе, касаться руками носков ног.
-----	---	--	--

