



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

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Педагогические условия физического воспитания боксеров
массовых разрядов

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

Магистерская программа: «Образование в сфере физической культуры
 в системе профильной подготовки»

Проверка на объём заимствований:
 _____ % авторского текста

Работа _____ к защите
 «___» _____ 2017 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД
 _____ (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнил:
 студент ЗФ-314-156-2-1 группы
 Афросин Олег Валентинович

Научный руководитель
 доктор биологических наук,
 профессор
 Мамылина Наталья Владимировна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БОКСЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ	8
1.1 Общая характеристика бокса.....	8
1.2 Методические условия тренировочного процесса боксеров массовых разрядов.....	16
1.3 Общая и специальная физическая подготовка в боксе	32
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	39
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	41
2.1 Организация исследования	41
2.2 Методы исследования.....	41
2.3 Программа тренировочного процесса для спортсменов-боксеров экспериментальной группы с применением метода круговой тренировки	44
2.4 Педагогические условия.....	65
2.4.1 Предметная среда.....	65
2.4.1 Психологическое взаимодействие тренера и боксера	68
2.5 Результаты исследования и их обсуждение	72
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	78
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	80
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	83
ПРИЛОЖЕНИЕ	91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Условия жизнедеятельности предъявляют особые требования к интеллектуальной и физической подготовленности человека. Значительное число подростков физически не готово к взаимодействию с меняющейся социально-образовательной средой и не может приспособиться к обстоятельствам. В настоящее время повышаются требования к двигательной активности населения, организации и апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Руководители и специалисты органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также ученые и практики направили все усилия на совершенствование национальной системы физического воспитания граждан России, а также на развитие отдельных видов спорта, включая и физическую подготовку боксеров.

Исследователи отмечают, что для решения этой проблемы необходимо активизировать работу по информационно-методическому сопровождению пропаганды физической культуры и массового спорта в целом, так и отдельных его видов.

Необходимо провести научные исследования по разработке содержания двигательных умений, навыков, видов нормативов для оценки физической подготовленности подрастающего поколения, которые выбрали для себя конкретный вид спорта, например, бокс.

Особая роль в реализации данной проблемы должна принадлежать наставнику, тренеру, в том числе, физической культуры, поскольку именно от него во многом зависит физическая подготовленность боксеров и его здоровье.

Различные аспекты этой проблемы исследовались Федудиной И.Р., Барышниковым В.Я., Столяровым В.И., Быховской И.М., Лубышевой Л.И., Костенком П.И. и др. [6, 10, 31, 39, 53, 76].

Следует отметить, что проблема подготовки боксеров массовых разрядов все ещё не находит достаточного освещения в педагогических исследованиях. Актуальный вопрос в настоящее время о здоровом образе жизни во взаимосвязи со спортом, в частности с боксом, не подкреплены ни теоретически, ни экспериментально, хотя отдельные аспекты физической культуры рассматриваются в работах Р.Ф. Кабирова, Л.Х. Магомадовой, А.Н. Пиянзина и др. [23, 32, 50, 55, 79].

Актуальность проблемы и необходимость разрешения противоречия в образовательном процессе определили тему данного исследования **«Педагогические условия физической подготовки боксеров массовых разрядов»**.

Цель исследования – выявление педагогических условий, способствующих оптимизации процесса физической подготовки боксеров массовых разрядов.

Объект исследования – образовательный процесс физического воспитания и развития подрастающего поколения.

Предмет исследования – процесс физической подготовки боксеров массовых разрядов.

Гипотеза исследования заключается в следующем: физическая подготовка боксеров массовых разрядов может быть успешной, если:

– профессиональная подготовка боксеров будет нацелена на формирование знаний о здоровье, здоровом образе жизни, о роли национальных видов спорта в повышении двигательной активности и выносливости;

– будут определены педагогические условия и содержание деятельности тренера как основы физической подготовки боксеров массовых разрядов;

– будет разработана и внедрена Программа физической подготовки боксеров массовых разрядов и на её основе подготовлены методические рекомендации.

Проверка эффективности Гипотеза исследования требует решения следующих **задач**:

1. На основе изучения научно-теоретической литературы, передового опыта физической подготовки подрастающего поколения провести анализ современного состояния проблемы физической подготовки боксеров массовых разрядов.

2. Определить сущность, содержание и особенности физической подготовки боксеров.

3. Выявить педагогические условия физической подготовки боксеров массовых разрядов.

4. Разработать и обосновать программу физической подготовки боксеров массовых разрядов.

Теоретико-методологическую основу исследования **составили**

Методы исследования: анализ психолого-педагогической и методической литературы; анализ документации, анкетирование; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Экспериментальная база исследования: г. Челябинск, ул. Сони Кривой, 62, физкультурно-спортивный клуб ЮУрГУ.

Этапы исследования:

Первый этап – поисково-аналитический: изучение и анализ учебной и научно-методической литературы по проблеме исследования, составление литературного обзора.

Второй этап – опытно-экспериментальный: разработка и внедрение методики проведения занятий по боксу для экспериментальной группы и доказательство ее эффективности.

Третий этап – итоговый: обработка и обобщение полученных в ходе исследования данных, формулировка и конкретизация выводов, положений исследования, оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями.

Структура выпускной квалификационной работы: введение, две главы, заключение и список использованной литературы.

Во введении говорится об актуальности и новизне темы, объекте и предмете исследования, отражены цели и задачи работы.

В первой главе рассматривается общая характеристика бокса, раскрываются методические условия тренировочного процесса боксеров массовых разрядов, а также характеризуется общая и специальная физическая подготовка в боксе.

Во второй главе говорится об организации педагогического эксперимента при исследовании физической подготовленности боксеров массовых разрядов и описываются результаты.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БОКСЕРОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

1.1 Общая характеристика бокса

Бокс – контактный вид спорта, кулачный бой, в котором спортсмены по определенным правилам наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Бой длится до 12 раундов под контролем судьи на ринге (рефери). Победителем становится спортсмен, сумевший сбить соперника с ног на 10 секунд (нокаут) или если соперник получил травму, исключающую возможность дальнейшего ведения боя (технический нокаут). Если после установленного количества раундов победитель не был определен, то он выявляется оценками судей [51, с. 25].

О первых подобных состязаниях нам повествуют древние шумерские, египетские и минойские рельефы. Так же Древние греки устраивали турниры по кулачным боям, напоминающим бокс. С 688 года до н.э., когда бокс впервые был включен в программу Олимпийских игр, можно считать он стал официально спортивным единоборством. Бокс современного вида впервые появился в Англии в начале XVIII века.

В 1867 году журналистом Джоном Грэхэном Чемберсом был разработан первый свод правил по боксу. В них оговаривались: размер ринга, вес перчаток, длительность раундов и т.д. Позже правила легли в основу современных правил в боксе. В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр [49, с. 41].

В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (французский бокс (симбиоз савата, английского бокса и фехтования на тростях) во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде), поэтому часто используется термин «английский бокс».

Существует три вида бокса: любительский, полупрофессиональный и профессиональный. В любительском боксе спортсмены выходят на ринг в защитных шлемах, майках и более мягких перчатках, чем в профессиональном боксе. В любительском боксе есть система подсчёта очков, присваиваемых за точное попадание в лицо соперника. Для различных групп спортсменов установлены различные формулы боя.

Боксерский поединок разделен на раунды, каждый из которых длится от 3 до 5 минут, в зависимости от уровня поединка (любительский или профессиональный). Между раундами у боксеров есть 1 минута для отдыха.

Полупрофессиональный бокс – в 2010 году была создана организация World Series Boxing (WSB). Это лига полупрофессионального бокса. В отличие от известного любительского бокса здесь участники лиги принимают участие в санкционированных поединках, где они выступают с голым торсом и без защитных шлемов, а также могут зарабатывать деньги. Но члены лиги поддерживают свой любительский статус и как прежде, могут выступать в Олимпийских играх [29, с. 51].

В профессиональном боксе в отличие от любительского, бой длится от 10 до 12 раундов. Здесь шлемы запрещены, но рефери может остановить поединок, если видит, что один из боксеров не может защищаться и продолжать бой из-за травмы. В таком случае соперник признается победителем техническим нокаутом.

Боксерский поединок заканчивается в следующих случаях: один из спортсменов сбит с ног и не сможет подняться в течение 10 секунд; после третьего нокдауна (правило действует в титульных боях под эгидой WBA); один из спортсменов получил травму и не может защищаться (технический нокаут); Если оба соперника отстояли все раунды и нокаута не произошло, то победитель определяется по очкам. Если же и по очкам счет одинаковый, то победителем становится спортсмен, выигравший по очкам большее число раундов. Иногда случаются ничейные результаты. Кроме

того, что боксерам запрещено наносить удары любой частью тела кроме кулака, им также запрещено: наносить удары ниже пояса, держать соперника, толкаться, кусаться, плевать и бороться. Список запрещенных приёмов: удар ниже пояса; удар (или опасное движение) головой; удар по затылку; удар по почкам; удар в спину; удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой); захват (головы, руки, перчатки, туловища); захват с нанесением удара; низкие наклоны; нажим рукой на лицо соперника; повороты спиной к противнику; толкание противника; использование канатов для нанесения удара; хватание канатов. Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией [45, с. 55].

Нагрузка в боксе – это смена аэробной и анаэробной нагрузки. Именно такое чередование позволяет воспитать в спортсмене необходимую выносливость и взрывную силу. Большое внимание в боксе уделяется силовым нагрузкам, необходимым для максимально мощного удара, способного отправить противника в нокаут. Благодаря таким тренировкам большинство спортсменов, занимающихся боксом, имеет красивое тело.

Подготовка спортсмена, это плановый, хорошо организованный процесс. Работа без ясно поставленной цели, без знания своих возможностей и учета целенаправленных воздействий разнообразных тренировочных средств просто бессмысленна.

Естественно, что без планирования подготовки спортсменов на определенный период невозможно эффективное управление тренировочным процессом, а значит и достижение указанной цели.

При планировании тренировок рекомендуется использовать стратегическую, тактическую, оперативную и срочную информацию.

Тренировка является основой в подготовке спортсмена к соревнованиям, это сложный педагогический процесс, в котором тренер

последовательно, систематически, взаимосвязано и взаимообусловлено решает задачи, выдвигаемые современным боксом [25, с. 98].

Первостепенной задачей современной спортивной тренировки является воспитание спортсмена высокого класса с большим потенциалом возможностей.

Спортивная тренировка складывается из двух сторон единого процесса: овладения движениями и функциональной подготовки организма человека к максимальным психологическим и физическим нагрузкам.

Тренировка боксера состоит из пяти взаимосвязанных и взаимозависящих частей: технической, тактической, физической, морально-волевой и теоретической подготовки. В процессе занятий все эти стороны спортивной тренировки совершенствуются, но в зависимости от ряда причин каждой из них уделяются различное внимание и время. Например, если боксер хорошо подготовлен технически и физически, тренеру необходимо больше внимания уделять на тактическую подготовку и т.д. Учебно-тренировочная работа с боксерами – это единый воспитательный процесс, где физическое развитие, техническая и тактическая подготовка неразрывно связана с воспитанием нравственных и волевых качеств молодого человека.

Тренировка боксера строится на основе дидактических принципов, т.е. положений, отражающих общие закономерности процесса. Принципы указывают, образно говоря, как и куда идти: непрерывность, постепенность, систематичность, повторность, прочность, доступность, всесторонность, сознательность, активность, наглядность, научность, последовательность, индивидуальность и т.д. [20, с. 145].

Непрерывность тренировочного процесса по сути означает постоянную, нацеленную на решение запланированных задач работу, то есть - исключение перерывов в процессе, обеспечение преемственности тренировочных задач и условий для всестороннего спортивного роста.

Постепенность повышения требований указывает на постоянное нарастание объема и интенсивность нагрузок, выполнение все более сложных заданий в соответствии с повышением мастерства и подготовленности занимающихся.

Наряду с дидактическими принципами в спортивной тренировке соблюдаются и специфические закономерности: непрерывность к высшим достижениям, углубленная специализация; направленность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структур подготовительной деятельности [23, с. 88].

К главным составляющим учебного процесса и тренировки относятся: содержание обучения (через соответствующие предметы и виды учебной работы); методы и способы обучения; формы и средства обучения [54, с. 60].

В методике спортивной тренировки квалифицированного боксера ведущим принципам становятся:

- а) углубленная специализация;
- б) сознательность и активность;
- в) все возрастающая важность индивидуального подхода.

Созидательное и активное отношение спортсмена к своему спортивному бытию составляется из:

- а) осмысленного отношения спортсмена к цели и месту (в жизни) своей спортивной деятельности;
- б) сознательность анализа специфики – с рациональным распределением усилий по направлениям спортивного роста;
- в) самостоятельности и творческого отношения в спортивной работе.

Исходя из цели, занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные.

Цель учебных занятий – обучение и усвоение нового материала.

Цель учебно-тренировочных занятий – обучение и совершенствование нового материала, закрепление пройденного, повышение общей и специальной работоспособности боксеров [47, с. 104].

Цель контрольных занятий – осуществление проверки уровня готовности боксеров, тестирование общей и специальной подготовки; отбор в команду проводится, как правило, в соревновательной форме.

Успешная тренировка возможна лишь в том случае, если спортсмен делает утреннюю зарядку, правильно и своевременно питается, выполняет гигиенические требования, соблюдает спортивный режим.

К задачам тренировки относятся [75, с. 147]:

- воспитание в соответствии с принципами морали;
- укрепление здоровья: гармоническое развитие организма и всесторонняя физическая подготовка;
- вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками.

Тренеру, осуществляя тренировку боксера, необходимо помнить, что успехи в боксе достигаются в результате:

- а) всестороннего развития физических качеств боксера (быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- б) разнообразной технической подготовки;
- в) тактической подготовки;
- г) воспитание волевых качеств (инициативности, уверенности, смелости, стойкости), имеющих важное значение в бою на ринге.

Построение тренировки включает в себя множество различных компонентов. В общем виде их можно свести к двум: содержанию тренировки и ее структуре. Содержание тренировки отражается в составе тренировочных средств. Под структурой тренировки подразумевается устойчивый порядок объединения ее компонентов, их закономерное соотношение друг с другом и последовательность.

Предлагается говорить о тех типах принципиально отличных по организации и содержанию тренировочных занятий: обучающие, совершенствующие и развивающие.

Последнее время все больший вес и значимость в методике спортивной тренировки обретают формы построения работы.

Формы тренировки: общеразвивающая, тактическая и т.д.

По содержанию же учебного материала тренировочные занятия делятся на теоретические и практические.

Самым распространенным методом, т.е. совокупность способов выполнения определенной работы, тренировке в боксе является тот, в котором упражнения выполняются по трехминутным раундам с минутными перерывами между ними – «метод трехминутных раундов». Он позволяет выработать у боксера «чувство раунда», характерное для соревновательного поединка. Применяя этот метод, боксер научится определять продолжительность раунда и в соответствии с этим рассчитывать свои силы.

Из наиболее распространенных методов тренировки, применяемых в боксе, кроме уже отмеченного, можно выделить такие как: круговой, интервальный и равномерный.

Круговая тренировка – разновидность воздействия разнообразной работы. За один круг боксеры проходят несколько станций, работая одинаковое количество времени на них и придерживаясь одинаковых временных интервалов отдыха между стационарными работами [56, с. 225].

Интервальный метод применяется для развития скоростной и специальной выносливости.

Значительное место отводится соревновательному методу. Он лучше других позволяет моделировать соревновательные нагрузки в тренировке. Этот метод предполагает введение в тренировку чисто соревновательных упражнений – вольных боев, спарингов, т.е. боя полностью

соответствующего соревновательному по напряжению и организации, а также самих соревнований.

Все вопросы тренировки можно разделить на вопросы общего и специального характера.

«Общее» предусматривает самое широкое использование средств и методов для всестороннего физического и психического развития спортсменов. «Специальное» же отбирает из всей суммы этих средств и методов только те, которые развивают спортсмена с учетом специфики того или иного вида спорта. Во всех случаях спортивной тренировки «общее» и «специальное» должны находиться в тесной связи, взаимно обуславливать друг друга. Но соотношение этих понятий в различные периоды тренировки должно быть разным [46, с. 90].

Ведущие тренеры и спортсмены мира в различных видах спорта заняты поисками таких средств и методов тренировки, которые лучшим способом позволили бы решать задачи, исходящие из особенностей специфики каждого вида спорта, направленных одновременно на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических способностей спортсменов.

Нет необходимости доказывать, что совершенствование учебно-тренировочного процесса должно происходить постоянно, ибо в любой области, и особенно в спорте, не может быть застоя, самоуспокоенности. Возросший уровень конкурентной борьбы на крупных международных соревнованиях вызывает необходимость совершенствования средств и методов подготовки боксеров высокого класса. На современном этапе разработка новых методов тренировки, изыскание более эффективных средств повышения работоспособности является основой повышения спортивного мастерства боксеров.

Кроме того взаимодействие направляющей роли воспитателя и сознательной активности занимающихся ведет к постепенному перерастанию адаптивного физического воспитания в самовоспитание,

которое в последующие годы явится фундаментом и предпосылкой активного использования ценностей физической культуры, физического и духовного самоутверждения, формирования здорового стиля жизни, социализации и интеграции. В этом и состоит идея гуманистического подхода к личности как высшей ценности во всей его телесной и духовной неповторимости и уникальности [10, 39, 52].

Мастерство боксера само собой не дается, а выковывается в большом и кропотливом труде. Главное условие соревнования спортивного мастерства - постоянная упорная учебно-тренировочная работа тренера с боксером, а также активность самого занимающегося.

Мастерство боксера, проявление его индивидуальных способностей в силе, ловкости и выносливости должны выражаться в технической и тактической стороне боя. Мастерство боксера высшей квалификации характеризуется стабильностью выполнения удара при наличии сбивающих факторов, т.е. мастерство боксера определяется не столько максимальными силовыми показателями, сколько умением реализовать в бою имеющийся силовой потенциал.

1.2 Методические условия тренировочного процесса боксеров массовых разрядов

Некоторые аспекты методических условий в деятельности тренеров в различных видах спорта, а также отдельные вопросы, связанные с формированием у них профессиональных умений, отражены в исследованиях К.Л. Бабаян, Б.И. Бутенко, А.В. Гаськова, К.В. Градополова, И.П. Дегтярева, В.А. Кисилев, А.П. Купцова и других [4, 9, 14, 18, 19, 27, 36].

Воззрение на развитие и формирование человеческой личности как производное от управленческих действий субъектов тренировочного процесса становится содержанием современной парадигмы

управленческой деятельности, базирующейся на понимании педагогики как отрасли социального управления.

В рамках этого направления в современной педагогике существует множество подходов к формированию и развитию методических условий тренировочного процесса, в той или иной мере учитывающих влияние среды. Выявлению места среды в управленческой тематике современной педагогики помогают результаты исследований педагогов: А.А. Атилова, Б.А. Вяткиной, Л.А. Лаптева, А.Н. Пиянзина и других [2, 12, 28, 50].

Современный общетеоретический подход к проблеме формирования методических условий тренировочного процесса изложен в работах Б.М. Ашмарина, В.К. Бальсевича, Ю.В. Верхошанского, В.М. Гелецкого И.И. Земцовой, С.В. Калмыковой, П.И. Костенко, А.П. Матвеева, Ж.К. Холодова и других [3, 5, 11, 16, 21, 24, 32, 43, 71].

Принципиально важным является определение среды в значении формирования методических условий тренировочного процесса, которая в воспитании рассматривается как основа технологии опосредованного управления формированием и развитием личности через среду. Под средовым подходом в педагогике понимается традиция освоения среды, использования ее возможностей, метод воспитания. При таком подходе среда жизнедеятельности субъекта выступает как средство формирования образа жизни. Образ жизни, в свою очередь, является способом достижения педагогической цели – личности как субъекта обладающего ценностями среды [6, с. 88].

Для достижения успеха в избранном виде спорта спортсмену, кроме педагогических условий важно формирование двигательных навыков параллельно с развитием физических качеств. С самого начала занятий спортсмены должны овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники уместнее всего проводить в облегченных условиях.

В первый год занятий овладение основами техники избранного вида спорта является одной из основных задач. Процесс обучения не должен прерываться более чем на три дня, т.е. должен быть концентрированным, занятия должны быть постоянными и регулярным. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом) [78, с. 117].

Чем выше уровень развития физических качеств у боксеров, тем выше эффективность обучения их упражнениям. Упражнения скоростно-силового характера, в значительном объеме применяемые на начальных этапах занятий спортом, способствуют более успешному формированию и усвоению двигательных навыков, а также развитию быстроты и силы.

Существуют три разновидности временных отрезков в подготовке спортсмена – периоды соревновательной подготовки, этапы соревновательной подготовки, тренировочные циклы. Календарный план соревнований является основой для периодизации соревновательной подготовки, и именно эти сроки адаптируется вся остальная учебно-тренировочная программа [30, с. 18].

Педагогическими задачами на этапах подготовки является постановка таких задач, выполнение которых позволяет сформировать технико-технический арсенал и функциональную подготовку к нужному сроку. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые. Годичный тренировочный цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Периодизация тренировок – это закономерный процесс, продиктованный спецификой развития спортивной формы, которая в свою очередь имеет периоды становления, развития и временной утраты. Теоретики физической культуры и спорта, опираясь на теорию о приспособительных механизмах функциональных систем организма [1, с. 108], разработали рекомендации, соблюдение которых обеспечат оптимальный ритм нагрузок и отдыха, что в конце концов приводит к постепенному

улучшению функциональных способностей. Этот ритм нагрузок и отдыха в спортивной тренировке называется циклами и может определять различные по длительности отрезки времени.

Циклы делятся на микроциклы, состоящие из недельного цикла тренировки, мезоциклы, включающие в себя до 1 месяца микроциклов, и макроциклы – образующиеся из успешных мезоциклов, использованных в течение полугода, года тренировочной работы и в основе своей могущих быть использованными повторно. Тренировочные мезоциклы сменяющимися в процессе объемами и интенсивностью физических нагрузок, образуют этапы, которые в свою очередь входят в периоды спортивной подготовки, исходя из педагогических задач.

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач используется контроль. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Существуют специальные контрольно-переводные нормативы по годам обучения для определения уровня развития физических качеств, с помощью которых осуществляется контроль за эффективностью физической подготовки.

Рекомендуется в первый день проводить испытания на скорость, а во второй день – на силу и выносливость при проведении контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке [15, с. 82].

Важно уделить внимание тому чтобы в контроле соблюдались одинаковые условия: время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д., а также желательно проводить контрольные испытания в торжественной соревновательной обстановке.

В ходе врачебного контроля юные спортсмены: дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, перед каждым

соревнованиями получают медицинское обследование, в процессе тренировок за ними ведется врачебно-педагогическое наблюдение, а также санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, состоянием одежды и обуви, контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Главное предназначение врачебного контроля – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых спортсменов.

Залог стабильных высоких спортивных результатов – регулярное и достаточно частое участие в соревнованиях. Игровые соревновательные методы занимают значительное место на этапе начальной подготовки, поскольку значительно возрастает и число соревновательных упражнений. Рекомендуется в качестве контрольно-педагогических экзаменов на первых этапах подготовки использовать контрольные соревнования [17, с. 113]. Это позволит сформировать начинающим спортсменам первый соревновательный опыт еще в стенах школы, поскольку в официальных соревнованиях они еще выступать не могут.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Боксеров в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником, - в общем всего того, что является проявлением спортивного характера [2, с. 46].

Изучение тактики ограничивается простыми техниками: маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом [26, с. 44].

Тренировочная нагрузка – это мышечная работа, совершенная занимающимся за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы. Основными параметрами тренировочной нагрузки являются: объем физической нагрузки; интенсивность; рабочий вес; количество повторений; скорость или время выполнения [28, с. 69].

Определяя объем и интенсивность тренировочной нагрузки, тренер должен следить, чтобы занятия не перегружали нервную систему, способствовали эмоциональному, активному отдыху. Кривая физической нагрузки должна возрастать постепенно и последовательно. Особенно важно постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки. Надо учитывать, что при скоростных нагрузках, а также при непродолжительных и индивидуализированных силовых упражнениях, и статических усилиях (соответствующих уровню развития) подростки восстанавливаются быстрее, чем взрослые. После продолжительных нагрузок на выносливость и не индивидуализированных нагрузок восстановление у подростков происходит медленнее.

При дозировании тренировочных нагрузок необходимо учитывать последствия тренировочных занятий. Кроме таких показателей, как ЧСС, готовность к повторной нагрузке, необходимо определять показатели легочной вентиляции и потребления кислорода. Если через 24 часа после нагрузки происходит полное восстановление спортивной работоспособности, то такая нагрузка считается оптимальной.

При этом необходимо учитывать не только степень трудности упражнений, но и возможности восполнения энергетических затрат. Поэтому тренировка должна производиться с нагрузкой переменной интенсивности. Целесообразно повышать тренировочные нагрузки не по прямой, а волнообразно, чередуя большие нагрузки с малыми и средними. Короткие частые перерывы в занятиях более выгодны, чем редкие длинные [35, с. 109].

У подростков при неустойчивой мышечной деятельности активный отдых может быть действеннее, чем у взрослых. Во время занятий особое внимание должно быть уделено спортсменам с диспропорцией в развитии морфологической структуры организма, в индивидуальных темпах полового созревания и с менее совершенной адаптацией к гипоксии. Для этих категорий должен быть обеспечен строгий врачебный контроль.

В боксе условия поединка меняются быстро и постоянно, что влечет за собой повышенные требования к общей выносливости, скоростно-силовым качествам боксеров, например, таким как проявление взрывных усилий, координации, и другим, позволяющим находить оптимальное решение в текущем моменте поединка. Длительность боя требует от спортсмена высокого уровня развития специфической выносливости, для обеспечения необходимой эффективности и надежности технико-тактических действий на протяжении всего поединка и соревнования в целом.

Чем выше требования к силе и силовой выносливости в избранном виде спорта, тем более важна физическая подготовка спортсмена. Поэтому в таких видах спорта значительно больше общеразвивающих упражнений по сравнению с технически сложными видами спорта. В последних необходимо с самого начала специализации развивать преимущественно те физические качества, которые необходимы для овладения спортивной техникой. В спортивных единоборствах задачи физической подготовки

уже на первом этапе занятий решаются предпочтительно специальными средствами.

Для роста технических достижений наилучшим будет применение таких силовых упражнений, которые по форме и характеру работы сходны со специфическими, поскольку в противном случае выполнение упражнений будет бесполезным для прогресса в избранном виде спорта [74, с. 92].

Существует несколько комплексов методов контроля, применяемых уже на этапе спортивно-оздоровительных тренировок: педагогические, медико-биологические и др. Они позволяют получить данные о состоянии здоровья спортсмена, его показателях телосложения, уровня тренированности и подготовленности, величину выполненной тренировочной нагрузки. Основываясь на этой информации, тренер вносит необходимые изменения в тренировочный процесс.

Комплексный контроль – это определение уровня подготовленности спортсмена с помощью измерения и оценки различных показателей в разных циклах тренировки с использованием таких методов и тестов как психологические, социометрические, биологические, педагогические, спортивно-медицинские и другие [51, с. 74].

Регистрация одновременно трех групп показателей позволяет достичь комплексности контроля:

- 1) показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- 3) показатели состояния внешней среды.

В основном применение тестов и измерение результатов в тестах используется для реализации комплексного контроля. Различают три группы тестов.

Первая – это группа тестов, проводимых в покое. К этой группе относятся биометрические показатели физического развития (рост и вес

тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват конечностей, корпуса и т.д.). Также в покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. Сюда же относятся и психологические тесты. Эта группа тестов дает основу для оценки физического состояния спортсменов.

Вторая группа – это стандартные тесты, в ходе которых все спортсмены выполняют какое-то одно задание, одинаковое для всех (например, бег на беговой дорожке с определенной скоростью в течение 5 минут или 10 подтягиваний на перекладине за 1 минуту и т.п.). В такого рода тестов нет необходимости достижения максимального результата, напротив, их особенность в выполнении непредельной нагрузки.

И наконец в третьей группе тестов нужно показать максимальный результат в двигательном задании. При этом фиксируются показатели силы, ЧСС, МПК, и другие биомеханические, физиологические, биохимические показатели. В тестах третьей группы важен эмоциональный, психологический настрой на то чтобы показать максимальный, предельный результат.

Если рассмотреть контроль с точки зрения управления подготовкой спортсмена, то можно выделить другие три вида контроля – оперативный, текущий и этапный [18, с. 122].

Оперативный контроль – это контроль за краткосрочным состоянием спортсмена, отслеживание реакции его организма на нагрузку во время и сразу после выполнения тренировочной и соревновательной нагрузки, что позволяет оценивать его готовность, например, к выполнению следующей попытки, очередного упражнения, проведению боя.

Текущий контроль – это оценка текущего состояния спортсмена в микроциклах подготовки, серии тренировочных занятий, соревновательных микроциклах. Позволяет отследить процессы утомления и восстановления различных функциональных систем организма спортсмена и на основе этого дать рекомендации по дальнейшей

направленности тренировок, выбору методик тренировочного воздействия и средств восстановления, выбору режима работы и отдыха.

Этапный контроль – оценка накопительного эффекта тренировок в конце длительного периода подготовки (этапа, макроцикла). Отображает степень подготовки спортсмена, его спортивную форму в виде разницы показателей соревновательной и тренировочной деятельности, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях в начале и в конце этапа.

Основываясь на показаниях комплексного контроля можно оценивать эффективность тренировок, правильность или неправильность принимаемых тренером решений, обнаружить слабые и сильные стороны подготовки спортсмена, и внести целесообразные корректировки в тренировочный процесс.

В контроль за соревновательным воздействием входит два вида контроля: контроль результатов соревнований в циклах подготовки и оценка эффективности и измерение соревновательной деятельности.

Под контролем за результатами соревнований подразумевается оценка эффективности в определенном цикле подготовки, чаще всего годичном. Изменение показателей соревновательной деятельности в цикле подготовки позволяет оценивать состояние спортивной формы спортсмена. К примеру, изменения в результатах соревнований в пределах 2-3% означает, что спортсмен находится в спортивной форме, по мнению некоторых специалистов. Значения таких изменений во многом зависят от спортивной дисциплины.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. С помощью современной аппаратуры, измерительной и вычислительной техники в настоящее время возможно регистрировать множество различных показателей упражнения и соревновательной деятельности. Например, в беге на 100 метров можно зафиксировать такие показатели как время реакции спортсмена, время за которое он развивает

максимальную скорость, как долго бегун может ее удерживать, в какое время эта скорость начинает снижаться, длина и частота шагов спринтера на различных отрезках дистанции, как долго длится время опоры и полета, колебания центра масс, углы в суставах в различных фазах движения атлета, горизонтальная и вертикальная составляющая усилий. Однако все их зарегистрировать, а затем провести аналитическую работу, проведя сравнение с критериями тренировки и показателями подготовленности спортсмена для тренера просто нет возможности. Поэтому из бесчисленного множества таких показателей отбираются только лишь информативные и на них ориентируются в процессе контроля [63, с. 92].

В ходе контроля за тренировочными воздействиями постоянно регистрируются количественные значения характеристик упражнений, которые выполняет спортсмен в ходе тренировки. Для контроля и планирования нагрузок используют одинаковые показатели [30, с. 108].

Основные показатели объема нагрузок:

- количество тренировочных дней;
- количество тренировочных занятий;
- время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность;
- количество, километраж специализированных упражнений.

Основные показатели интенсивности нагрузок:

- концентрация упражнений во времени;
- скорость выполнения упражнений;
- мощность выполнения упражнений.

В процессе контроля нагрузки суммируют объемы: специализированных упражнений, упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, ежемесячно и в годовом цикле.

Динамика спортивных результатов коррелирует с этими показателями и это дает тренеру возможность найти наиболее рациональное соотношение среди отдельных типов тренировочных нагрузок, выявить сроки достижения высших результатов после пиковых значений и рассчитать период запаздывающей трансформации нагрузок в высокие спортивные результаты.

Путем тестирования или в процессе соревнования проводится оценка состояния подготовленности спортсмена и включает в себя:

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Специалисты в области спортивной медицины, биохимии и физиологии согласно специальной методологии, приведенной в соответствующих учебниках, проводят оценку состояния здоровья и функциональных систем организма спортсмена.

Специальная физическая подготовка оценивается исходя из суммы оценок уровня основных двигательных способностей: быстроты, силы, гибкости и выносливости. Акцентируется внимание на главных для данной спортивной дисциплины двигательных способностях [51, с. 92].

Оценка и контроль технической подготовленности осуществляется в ходе оценки количественной и качественной составляющей техники соревновательных и тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Осуществляется такой контроль как визуально, так и инструментально. В качестве критериев мастерства выступают объем техники, ее разносторонность и эффективность. Объем техники это общим количество действий, выполняемых спортсменом на тренировках и соревнованиях. Контроль заключается в простом подсчете этих действий. Степень разнообразия движений, используемых спортсменом в соревновательной деятельности определяет разносторонность техники. Ее определяют числом действий, соотношением приемов выполненных

вправо или влево, атакующих и оборонительных приемов и т.д. Степень близости к максимально возможному результату в определенном движении, к индивидуально оптимальному варианту движения определяет эффективность техники [30, с. 118].

Эффективность техники не определяется только лишь одним спортивным результатом, хотя это и важный критерий. Основа оценки эффективности техники – это реализация двигательного потенциала спортсмена. Например, в циклических видах спорта важным показателем является экономичность техники, поскольку она напрямую отражает уровень технического мастерства: чем он выше, тем меньше физических затрат, меньшую величину усилий затрачивает спортсмен на единицу спортивного результата (метр пути).

Уровень тактической подготовленности спортсмена оценивается путем оценки целесообразности его действий для достижения успеха в соревновании и включает в себя контроль за тактическим мышлением и действиями (общее количество тактических приемов, разнообразие и эффективность их использования. Как правило контроль тактической подготовленности и контроль соревновательной деятельности проходят одновременно.

Для правильности подбора и использования средств, методов, форму процесса спортивной подготовки тренеру важно иметь доступ к показателям спортивной тренировки, поэтому так важно иметь эффективную систему учета. Она позволит выявить наиболее эффективный путь к вершинам спортивного мастерства, отслеживать уровень подготовки спортсмена с различных сторон, наблюдать динамику спортивных результатов, контролировать состояние здоровья и физическое развитие и т.д.

Анализируя результаты учета всех сторон тренировочного процесса, тренер может, своевременно вмешиваясь в учебно-тренировочный процесс

активно совершенствовать его. Различают следующие формы учета тренировочного процесса.

Этапный учет производится в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. Предварительный этапный учет осуществляется в начале, а заключительный, или итоговый – в конце [25, с. 192].

Предварительный учет необходим для определения исходного уровня подготовленности спортсмена. Сравнение данных итогового учета и предварительного дают возможность говорить о степени эффективности учебно-тренировочного процесса и на основании этого вносить изменения в последующий тренировочный план.

В текущем учете производится фиксация величин тренировочных и соревновательных нагрузок, их средств и методов, а также оценка состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Все это происходит непрерывно, в процессе тренировочных занятий, микро и мезоциклах тренировки.

Текущий учет имеет еще разновидность – оперативный учет. Он дает информацию о состоянии спортсмена, условиях, характере и содержании тренировки в ходе занятия. Эти данные нужны для оперативного управления конкретной тренировкой.

В спортивной школе учет ведется в форме следующих основных документов: журнал учета занятий, личные карточки и врачебно-контрольные карты спортсменов, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, спортивных судей, дневник тренировок, таблица рекордов школы, протоколы соревнований [7, с. 215].

Одним из главных документов учета является журнал учета занятий. Он должен иметь единую универсальную форму для всех отделений школы. Каждый учащийся вносит в дневник тренировок информацию о дате, времени и продолжительности каждого тренировочного занятия, его содержании, дозировке нагрузки, а также данные о спортивных результатах, показанных на соревнованиях. В дневнике фиксируется

соблюдение режима, восстановительных мероприятий, результаты выполнения контрольных испытаний (тестов). По данным врачебного контроля можно делать выводы об изменении тренированности и давать оценку влияния применяемой системы тренировок на здоровье спортсмена.

Рекомендуется включать в тренировочный дневник разделы для следующих данных: индивидуальный тренировочный план, результаты медицинских обследований, данные самонаблюдений, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, отчет о тренировках за некоторый период времени.

Более-менее просто оценить спортивную подготовленность атлета к соревновательной деятельности, где происходит конкретная оценка результата в сантиметрах, килограммах или секундах.

В спортивных единоборствах в целом и в боксе в частности для решения этой проблемы используется в основном показатель плотности соревновательных действий. В боксе это осуществляется путем подсчета количества боевых приемов в минуту, с учетом времени одного действия и его эффективности. Для достижения этой цели применяется специальная измерительная техника, способная с определенной точностью фиксировать количество действий боксера [15, с. 128].

Так же в России существуют тесты для определения общей и специальной тренированности боксера и оценки его готовности к соревнованиям.

Они основаны на способности человека совершать максимальную работу, зависящую от трех факторов:

Первый – анаэробная производительность. Это максимальный объем работы, выполняемый человеком за 45 секунд. Физиологический показатель анаэробной производительности – это максимальный кислородный долг

Второй – аэробная производительность. Объем работы, производимой в течение 15-30 минут, в зависимости от согласованности деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы. Показатель аэробной производительности – максимальное потребление кислорода.

Третий – метаболическая производительность. Объем работы, выполняемой за 2-3 часа. Этот вид работы ограничивается количеством энергетических запасов в резерве организма спортсмена. Определяется при условии максимального запаса кислорода.

Все три фактора дадут наиболее полное представление о физическом состоянии спортсмена. Хотя даже оценка одной только максимальной аэробной производительности позволит с достаточной точностью судить о готовности спортсмена [8, с. 77].

Накопление в организме продуктов метаболизма, образующихся в результате выделения энергии в анаэробных условиях, вызывает ухудшение работоспособности спортсмена, снижает сократительную активность мышц, вызывает замедление реакции и нарушение координации движений спортсмена. Как следствие в результате этого процесса повышается потребление организмом кислорода, в сравнении с состоянием покоя, что называется кислородным долгом и указывает на наличие в организме лактата.

Устранить кислородный долг возможно только в процессе обыкновенного дыхания атмосферным воздухом, обеспечивая тем самым поступление кислорода.

Чем выше мощность работы, тем больше увеличивается скорость окисления лактата, и, соответственно, уменьшается кислородный долг во время интенсивной мышечной деятельности. Иногда общее количество кислорода, потребляемого организмом для окисления молочной кислоты, достигает 30% от величины максимального потребления кислорода. Такое свойство живых организмов является важной способностью, необходимой

для отдаления момента наступления утомления и увеличения анаэробной производительности.

Важно отметить так же, что чем выше потребление кислорода в работе, тем масштабнее происходят окислительные процессы, тем меньше кислородный долг и выше скорость его ликвидации. В боксе ликвидация кислородного долга происходит в основном в перерывах между раундами, а также во время спада темпа поединка. Следовательно, боксер с высокими способностями к потреблению кислорода как в работе, так и во время отдыха, а, следовательно, с более высоким уровнем анаэробного обмена, получает преимущество в виде большей работоспособности в новом раунде, поскольку быстрее ликвидирует кислородный долг и меньше накапливает его в процессе работы [3, с. 185].

В современном боксе требуется комплексный контроль за физическим состоянием спортсменов, их степенью переносимости тренировочных нагрузок, в течение всего многолетнего процесса подготовки. Для этого требуются качественные тесты, способные дать адекватную оценку.

Основой двигательной деятельности спортсмена в боксе служит скоростно-силовая динамическая работа переменной мощности. Для достижения максимального эффекта боевых действий спортсмен должен иметь максимально высоко развитые механизмы как аэробного, так и анаэробного энергообеспечения деятельности.

1.3 Общая и специальная физическая подготовка в боксе

Главными задачами на начальных этапах подготовки спортсменов являются управление процессами обучения и воспитания, базирующихся на основе разнообразной физической подготовленности в различных физических качествах. Однако на этапе спортивного совершенствования будет возрастать значимость и объем специальной подготовки,

основывающейся на высоком уровне развития двигательных и психических качеств. Средства общей физической подготовки так же остаются, но с помощью их решаются несколько иные задачи, например, повышение переносимости нагрузок, ускорение восстановительных процессов, компенсаторный эффект после специальных нагрузок.

Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе. Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания [33, с. 192].

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

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Некоторые виды физических упражнений, в общем положительно воздействующие на

боксера, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных качеств. Так, например, фехтование по быстроте движений относится к сложным двигательным реакциям, но прямая спина, развернутые стопы, сильно согнутые в коленях ноги, ограниченность направлений передвижения не способствуют, а, может, вредят развитию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развивать силу верхних конечностей и вместе с тем ограничивать в быстроте нанесения ударов и т. д. [37, с. 204]

Поэтому важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Цель систематизации физических упражнений в современном боксе заключается в том, чтобы сгруппировать упражнения по таким признакам, по которым можно было бы предсказать вероятный воспитательный результат их применения. Наибольшее распространение получила систематизация физических упражнений по признаку специфичности, в которой физические упражнения подразделяются на три группы [38, с. 146]:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения;
- специальные (боевые) упражнения.

К общеподготовительным относятся упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм боксера и способствуют овладению широким диапазоном двигательных навыков и умений: бег, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры, плавание и др.

К специально-подготовительным относятся упражнения, которые по структуре или характеру нервно-мышечных напряжений аналогичны боевым движениям боксера. К этой группе относят упражнения с отягощениями, специальными боксерскими снарядами, различные имитационные упражнения. К специальным боевым упражнениям относят работу в парах по совершенствованию техники и тактики бокса, условные, вольные и соревновательные бои. По мере роста спортивного мастерства боксера значение специальных упражнений, как средства физической подготовки, значительно увеличивается, а их объем в тренировочном процессе возрастает.

В процессе физической подготовки в боксе воспитываются физические способности спортсменов, способствующие высокому уровню функциональных возможностей и разностороннему физическому развитию. Различают два вида физической подготовки – общая и специальная.

Общая физическая подготовка необходима для развития двигательных способностей, повышения общей работоспособности. За счет средств общей физической подготовки развиваются такие качества как выносливость, скоростные, силовые, координационные способности спортсменов, расширяется набор их двигательных навыков и умений. При этом стимулируется развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшается функционирование внутренних органов и систем организма.

С помощью специальной физической подготовки акцентировано развиваются такие важные для избранного вида спорта двигательные качества как быстрота, специальная выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Физические качества оказывают взаимное влияние друг на друга поскольку тесно связаны между собой. Нельзя рассматривать развитие координации только лишь с точки рациональности и правильности

движения или действия в целом, поскольку здесь так же огромное влияние оказывает быстрота выполнения, что требует определенной силы импульс, мышечное сокращение соответствующей силы, необходимая мощность действующей мышечной группы. Быстрота исполнения действий, паузы между ними, определяющие темп боя и скоростную выносливость, достигаются систематическими тренировками [32, с. 203].

У боксеров каждое физическое качество должно быть развито в достаточной мере, в отличие от спортсменов циклических видов спорта, где решающим может оказаться некоторое одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста – высокая выносливость).

Практически каждое специально-подготовительное упражнение в боксе несет в себе не одно, а сразу несколько назначений. Например, удары по мешку в качестве основного направления предназначены для развития скорости и силы удара, а при длительном и частом выполнении так же развивают специальную выносливость. Так же и перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Основная направленность специальной тренировки – отработка приемов бокса со специализированными движениями, практика боя.

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук

8. Защита отбивками
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
- 11 . Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами [48, с. 59].

В зависимости от направленности нагрузки в большей или меньшей степени проявляется то или иное качество. Так, нагрузка, связанная с поднятием тяжестей, в основном развивает силу – мышцы утолщаются. Нагрузка, связанная с увеличением темпа упражнения, в основном развивает быстроту (читать о скорости удара в боксе), улучшает деятельность нервной системы. Нагрузка, связанная с увеличением времени выполнения упражнений, в основном развивает выносливость, улучшает деятельность сердечнососудистой системы (статья о развитии специальной выносливости). Самые высокие показатели в одном из физических качеств спортсмена могут быть достигнуты лишь при должном уровне роста остальных качеств.

Всесторонняя физическая подготовка боксеров может быть полноценно осуществлена только при правильном планировании круглогодичного и многолетнего тренировочного процесса. Причем, необходимо учитывать преемственность в использовании все более усложняющихся и возрастающих по нагрузке физических упражнений, что способствует систематическому повышению уровня физической подготовленности боксера, создает необходимые условия для повышения его мастерства и спортивного долголетия. Эффективность управления физической подготовкой боксеров во многом предопределяется качеством и количеством получаемой информации об исходном и текущем уровнях физической подготовленности, параметрах тренировочной нагрузки и т. д.

Главное заключается не в объеме работы, а в правильности построения системы тренировки, что особенно важно в настоящее время,

когда уже во многих видах спорта исчерпана большая часть резервов увеличения механических тренировочных нагрузок.

Выводы по первой главе

1) Бокс – контактный вид спорта, кулачный бой, в котором спортсмены по определенным правилам наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Нагрузка в боксе – это смена аэробной и анаэробной нагрузки. Именно такое чередование позволяет воспитать в спортсмене необходимую выносливость и взрывную силу. Большое внимание в боксе уделяется силовым нагрузкам, необходимым для максимально мощного удара, способного отправить противника в нокаут. Благодаря таким тренировкам большинство спортсменов, занимающихся боксом имеет красивое тело.

2) В методике спортивной тренировки квалифицированного боксера ведущим принципам становятся: углубленная специализация; сознательность и активность; все возрастающая важность индивидуального подхода.

3) К задачам тренировки относятся: воспитание в соответствии с принципами морали; укрепление здоровья: гармоническое развитие организма и всесторонняя физическая подготовка; вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками.

Педагогическими задачами на этапах подготовки является постановка таких задач, выполнение которых позволяет сформировать технико-технический арсенал и функциональную подготовку к нужному сроку. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.

4) Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе. Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную

подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых боксеру.

5) Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ в г. Челябинске, ул. Сони Кривой, 62. В эксперименте приняли участие 20 боксеров различных разрядов (19-23 лет), из которых были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционной программе круглогодичной тренировки. Боксерам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа, включающая методы круговой тренировки.

Этапы исследования:

1 этап: анализ научно-методической литературы по теме исследования (2016/2017 г.).

2 этап: проведение эксперимента, тестирование общей физической и психической подготовленности спортсменов, внедрение экспериментальной методики (2017 г.).

3 этап: обработка полученных результатов, формулирование выводов и рекомендаций.

2.2 Методы исследования

В ходе исследования нами были использованы следующие методы:

- педагогические;
- психологические;
- физиологические.

1. Педагогические методы

1) Метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы: при использовании данного метода, мы из множества научно-методических источников проанализировали и выбрали ту информацию, которая является научно-методическим звеном в обосновании нашей работы.

2) Педагогический эксперимент

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

3) Методы математической статистики

По результатам проведенных тестов были выведены средние значения показателей физической и функциональной подготовленности обеих групп.

Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке общепринятыми методами статистики (по Стьюденту) с определением средней арифметической вариационного ряда (M), ошибки среднего арифметического (m). При статистической обработке использована программа Microsoft Excel.

Полученные результаты сравниваются с граничным значением p при 0,05 уровне значимости. Если результаты меньше или равен этому значению, то изменения не произошли, а если результаты равен или больше этого значения, то это указывает на влияние занятий на физические способности.

Кроме того определены прирост результатов групп и даны сравнения, для наглядности составлены диаграммы.

4) Анализ экспериментальной работы

По завершению эксперимента нами были проанализированы результаты.

2. Физиологические методы

1) Метод оценки показателей физической подготовленности

Оценка физической подготовленности осуществлялась в экспериментальной и контрольной группах в форме сдачи контрольных нормативов.

Исследования физических способностей проводились по следующим качествам: бег 60 м (сек), бег 500 м (мин), прыжок в длину с места (см), отжимания в упоре лежа (кол-во раз), подтягивания (колич-во раз), поднимание ног в висе на шведской стенке (количество раз).

Основными показателями функциональной подготовленности служили ЧСС, скорость восстановления, внешний вид спортсмена (потоотделение, покраснение или побледнение кожи, частота дыхания), также техническая правильность выполнения упражнений.

2) Метод круговой тренировки широко освещен в научной литературе, однако авторы 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. Психологические методы

1) Эмоциональное состояние спортсмена исследовалось с помощью опросника САН, разработанного сотрудниками Ленинградской военно-медицинской академии. Рассматривались три показателя эмоционального состояния: самочувствие, активность, настроение (Приложение 1). Оценка показателей осуществлялась по 10-бальной шкале.

Данные тесты были построены в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса боксеров, выполняемых в тот период.

2.3 Программа тренировочного процесса для спортсменов-боксеров экспериментальной группы с применением метода круговой тренировки

Пояснительная записка

Данная программа по боксу с элементами круговой тренировки разработана для спортсменов экспериментальной группы в рамках реализации годового цикла.

Рабочая программа разработана на основании типовой программы для спортивных школ по боксу. Типовая программа использовалась для подготовки контрольной группы.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Срок реализации Программы 6 месяцев. По ее окончании вносятся изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Бокс – мужественный и увлекательный вид спорта. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. В технико-тактическом отношении бокс – один из самых сложных видов спорта. Путь боксёра от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары в боксе наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Основными формами учебно-тренировочного процесса как экспериментальной, так и контрольной групп являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Цель программы – повышение уровня физического развития, подготовка спортивного резерва.

Задачи:

1. овладение техническими и практическими навыками, а также их совершенствование;
2. психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;
3. развитие быстроты реакции, повышение скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости;
4. формирование потребности в здоровом образе жизни.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице 1.

Таблица 1

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки
Количество часов в неделю	28
Количество тренировок в неделю	10 - 14
Общее количество часов в год	1456
Общее количество тренировок в год	728

Пределные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса,

индивидуальных особенностей спортсмена. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель участия спортсмена в соревнованиях должна соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных спортивных соревнований макроцикла.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки боксеров высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки боксеров необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;
- базовые (общеподготовительные);
- контрольно-подготовительные (специально подготовительные и модельные);
- подводящие;
- восстановительные;
- соревновательные;
- ударные.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: вытягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей вытягивающих мезоциклов является постепенное подведение боксера к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений, способствующих развитию силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих этапов подготовки.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению боксеров и созданию оптимальных условий

для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

Таблица 2

Примерное построение макроцикла

Направленность микроциклов	Блок построения недельный микроциклов
Базовый – функционально-техническая направленность	Развивающий физический
Специальный – техническая направленность	Развивающий технический
Модельный – модель соревновательной нагрузки	Контрольный
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	Подводящий
Соревнования	Соревновательный
Переходный – восстановление после соревновательной нагрузки	Восстановительный

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости, изучение и совершенствование техники бокса, комбинации технических действий (табл. 3).

Таблица 3

Процентное распределение времени тренировки по средства подготовки –
микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	–
Вторник	ОФП	100
	СП	–
	СорП	–
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	–
	СорП	–
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах (табл. 4).

Таблица 4

Процентное распределение времени тренировки по средства подготовки в РТ – микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14

продолжение таблицы 4

Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	–
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах (табл. 5).

Таблица 5

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в

К – микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	–
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	–
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	–
	СорП	24
Воскресенье	Активный отдых + парная баня, массаж	

В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка боксеров строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм боксера.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится

узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, силовая и функциональная подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей.

2. Выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. Поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы:

- функциональное состояние боксера и уровень его подготовленности,
- устойчивость соревновательной техники,
- текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений: не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности боксеров к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей боксера. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет боксеру не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень

подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

При проведении тренировочных занятий по боксу необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

- В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

- Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности боксеров – скоростных или силовых качеств, анаэробной или аэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

Учебно-тренировочный процесс секции бокса планируется на основании данной программы.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения ударов и защиты в боксе, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым учебным календарным планом.

Тренировочные занятия контрольной группы проходили по типовой программе, которая составлена аналогично, как и для экспериментальной. Основное отличие состоит в составе самой тренировки – для экспериментальной группы используется метод круговой тренировки.

Термин «круговая тренировка» определяет такую форму занятий, в ходе которой используются основные методы развития двигательных качеств, с помощью которых решаются задачи физической подготовки.

Строятся упражнения в круговой тренировке таким образом, чтобы последовательно загрузить эти целевые группы мышц – плечевой пояс, туловище (пресс, спина, мышцы кора), ноги.

Каждая станция (раунд с определенным упражнением) может быть ориентирована на несколько специальных групп мышц, а может имитировать ударные движения и быть направленной на оттачивание непосредственно технических моментов.

Количество таких станций должно соответствовать числу тренирующихся. Чем их больше, тем более разнонаправленные упражнения будет содержать в себе круг. Интервальная работа, как правило, проходит согласно формуле классического боксерского поединка: 3 минуты активности, 1 минута – отдых. Так, после трехминутной активности частота сердечных сокращений должна была лежать в среднем диапазоне 120–140 ударов в минуту, после шестиминутной – 160–180, а после девятиминутной – более двухсот.

С помощью метода круговой тренировки возможно обеспечить учет и индивидуальное дозирование нагрузки каждого спортсмена. Круговой метод позволяет успешнее реализовать образовательную направленность одновременно с высокой двигательной плотностью тренировки, что отличает его от других тренировочных методов. Круговая тренировка применяется как для групповых, так и самостоятельных занятий спортсменов и направлена на развитие выносливости с одновременным воспитанием силы, гибкости, ловкости, формированием умений и двигательных навыков.

Круговая тренировка в подготовительной части играет роль подготовки спортсмена к работе в основной части тренировки, носит характер подводящих упражнений. Круговая тренировка в основной части

занятия, когда спортсмен еще не устал и готов выполнять большой объем работы, направлена на развитие физических качеств. Комплексы в основной части тренировки в основном направлены на общее развитие с акцентом на силовое и содержат большое количество силовых и скоростно-силовых упражнений.

Круговая тренировка в заключительной части занятия встречается значительно реже и тогда, когда в занятиях очевиден дефицит нагрузки. Целью круговых комплексов в таком случае является лучшее закрепление и усвоение пройденного материала в основной части урока, а также его повторение и совершенствование. «Станции» устанавливаются наиболее рациональным с точки зрения использования площади помещения и оборудования образом – по кругу, прямоугольнику или квадрату. Так же учитывается необходимость чередования нагрузки на одни группы мышц и на другие.

В подготовительном периоде тренировочных занятий в экспериментальной группе с января по апрель 2017 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 (в течение 3 месяцев), 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.

Таблица 6

Примерный план круговой тренировки в подготовительном периоде
(вторник, четверг)

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
1.	Жим штанги лежа от груди, вес подбирается в 70-80% от максимального для каждого индивидуально. Работать в паре - один на страховке, затем меняются. Партнеры должны быть одного веса и физической подготовленности	6-8 повторов	Жим стараться выполнять «взрывным» усилием, на выдохе.
2.	Приседание со штангой на плечах, вес 70-80% от максимума. Работать также в парах.	6-8 повторов	Присед выполнять на специальном станке для избежания травмы спины, спина прямая, ноги на ширине плеч.
3.	Подъем ног в висе на шведской стенке.	10-12 раз	Ноги прямые, вместе. Касаться носками ступней до перекладины.
4.	Отжимание в упоре на брусьях с отягощением на поясе (или без веса, в зависимости от подготовки спортсмена). Вес отягощения подбирать индивидуально.	6-8 раз	Отжимание выполнять до полного разгиба рук в упоре, желательно "взрывным" усилием, на выдохе.
5.	Подтягивания на перекладине за голову, широким хватом. Для подготовленных с отягощением на поясе.	6-8 раз	Подтягиваться также "взрывным" усилием рук, но без раскачки туловища.
6.	Развороты туловища стоя, с грифом штанги на плечах. Вариант - то же, в наклоне.	В течении 1-2 минут	Ноги чуть шире плеч, спина прямая.
7.	И.п. - наклон стоя на параллельных скамейках, руки в упоре на полусогнутые колени. Поднимание головы в наклоне, зубами удерживая ремень с отягощением (гирей или блином штанги).	10-12 раз	Поднимать только голову, челюсти крепко стиснуть, колени не разгибать. Отягощение на первых занятиях может касаться пола.
8.	Поднимание на носки со штангой на плечах, или на специальном тренажере для икроножных мышц.	В течении 1-2 минут	Работать только ступнями ног, спина прямая.

Во второй половине (в течение 3-х недель) 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. Также контролировалось восстановление ребят за минуту отдыха. При разнице ударов сердца меньше 35-40, рекомендовалось снизить интенсивность выполнения упражнений или вес отягощения (если работа была с отягощениями).

После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполняли «бой с тенью» по заданию в среднем темпе. Отдых между кругами составлял 2-3 мин., до полного восстановления (таблица 6).

Во второй части у экспериментальной группы с апреля по июнь 2017 г. в течение 3 месяцев опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю – по вторникам и четвергам.

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

Работа на станциях была в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин, во второй половине 1 мин.). Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС занимающихся должен был находиться во II-й зоне, т.е. в пределах 170-180 уд. Однако на некоторых станциях требовалась также техническая правильность выполнения упражнений, что предъявляло занимающимся высокие

требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.

Таблица 7

Примерный план круговой тренировки на предсоревновательном этапе
(вторник, четверг)

№ станций	Упражнения на станциях	Дозировка	Методические указания
1.	Спурты на боксерском мешке в парах. Партнер удерживает снаряд, второй наносит непрерывные серии с обеих рук. Затем меняются и все повторяется	Серии по 10 сек., в течении раунда	Удары должны быть быстрые, хлесткие, защиту не забывать, делать уклоны и т.п.
2.	Выталкивание в «челноке» грифа штанги или гантелей. Вес подбирать индивидуально (20-30% от max.).	В течении раунда	Выталкивание делать резко, «взрывным» усилием, на «челноке».
3.	Удары кувалдой по крышке с обеих рук, вес подбирать индивидуально	В течении раунда	Стараться бить с обеих плеч, перехватывая рукоять.
4.	Прыжки на скакалке с отягощениями на ногах (0,5-2 кг).	В течении раунда	Работать кистями, колени не сгибать.
5.	Кувырки через голову на ринге или матах по 2-3 раза в одну и другую сторону, разворачиваясь.	В течении раунда	Можно делать сериями по 6-9 кувырков, затем серия атак руками и все повторяется
6.	Прыжки с двойной прокруткой скакалки, сериями через каждые 5-10 сек.	В течении раунда	Во время двойной прокрутки колени не сгибать, а согнуть туловище.
7.	Атака «двойкой», уклон, прямой и боковой удар, нырок - на «лапах» с тренером	В течении раунда	Комбинацию атаки делать непрерывно, не сбиваясь.
8.	«Скобка» - поднятие туловища и ног одновременно из положения лежа.	В течении раунда	Ноги прямые, вместе, касаться руками носков ног.
9.	Спрыгивания с возвышения 50-60 см, с выскакиванием вверх и нанесением удара рукой с гантелью или грузиком («ударный» метод Верхошанского).	В течении раунда 20-30 раз	Спрыгивать на мат в боксерской стойке, максимально выпрыгнуть, нанести удар.

После выполнения упражнений обязательно замерялся пульс, после отдыха также, для установления восстановления спортсменов. При недостаточной восстанавливаемости (меньше 40-35 уд/мин) вносились коррективы (таблица 7).

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.

Кроме того, для более эффективного тренировочного процесса боксерам экспериментальной группы предлагалось использовать приемы саморегуляции.

Тренер предусматривал решение следующих задач:

1. Повышение объема знаний у спортсменов по совершенствованию навыков саморегуляции, влиянию этих навыков на способность создавать оптимальное состояние готовности к деятельности, о психофизиологических механизмах саморегуляции.

2. Обучение спортсменов технике использования психотехнических упражнений с целью совершенствования психических функций, обуславливающих способность к саморегуляции (воображения, представления, концентрации, устойчивости и сосредоточенности внимания).

Средства имели следующую направленность:

а) Упражнения по развитию концентрации внимания: «Термометр»; «Фокусировка».

б) Упражнения для развития устойчивости и сосредоточенности внимания: «Пальцы»; «Бабочка».

в) Упражнения для развития представлений и воображения: «Мысленная тренировка»; «Мысленная визуализация».

Упражнение «Термометр» направлено на регулирование объема и концентрации внимания, помогает развивать воображение и

представление. Умение перемещать внимание с одной части тела на другую, является базовым при совершенствовании техники саморегуляции.

Сидя в удобном положении, необходимо закрыть глаза и попытаться вызывать ощущение тепла поочередно то в одной руке, то в другой. Вызывать эти ощущения можно, например, представив, что опускается рука в теплую воду.

Упражнение «Фокусировка». Цель упражнения та же. Включает в себя поочередное сосредоточение своего внимания на определенных частях тела, постепенно суживая объем своего внимания: «Тело – рука – кисть – указательный палец – кончик пальца». Время задержки на каждом участке от 1 до 2 минут.

Цель упражнения «Пальцы» – развитие устойчивости внимания и отвлечение от посторонних мыслей. Оно позволяет проследить работу внимания в «чистом виде» благодаря бессмысленности вращения пальцев. Необходимо переплести пальцы, оставив свободными большие пальцы. По команде занимающиеся начинают медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга и сосредоточив внимание на этом движении. Длительность упражнения от 5 до 15 минут.

Упражнение «Бабочка» способствует развитию сосредоточенности и устойчивости внимания. Для выполнения упражнения требуется таблица с расчерченным на ней полем из 9 квадратов. Эта таблица показывается участникам, а затем с ней работает ведущий. Участники работают с воображаемым полем и с воображаемой бабочкой, которую они перемещают из клетки в клетку поочередно, не допуская выхода бабочки за рамки клетки. Ведущий следит за перемещением бабочки и при выходе ее за поле, дает команду «Стоп». Затем бабочка возвращается на центральную клетку, и игра продолжается до потери интереса к ней.

Упражнение «Мысленная тренировка» способствует умению создавать мысленные образы, совершенствовать механизмы воображения, представления, развивать способность к концентрации внимания. Это упражнение в основном используется как индивидуальное задание на дом. Занимающийся должен выбрать элемент двигательной деятельности, лучше, если этот элемент будет из своего вида спорта, с учетом замечаний тренера о неправильном выполнении какого-то элемента. Затем мысленно выполнить это упражнение как можно лучше, с ощущением «мышечной радости».

Упражнение «Мысленная визуализация». Данное упражнение направлено на совершенствование способности вызывать у себя желаемые мысленные образы и расширение навыков концентрации внимания. Занимающийся расслабляется 2-3 минуты, затем представляет белый экран и на нем, например, апельсин. Мысленно сосредотачивается на нем, представляет себе, как берет его в руки, нюхает, чистит, ест. Затем, убрав с экрана этот предмет, представляет себе другой.

2.4 Педагогические условия

2.4.1 Предметная среда

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении

физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по боксу.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 8, 9.

В целях обеспечения студентов и педагогического состава спортивной экипировкой и одеждой общего назначения независимо от их спортивной специализации, используемых в период проведения занятий по ОФП и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований, необходимо пользоваться приказом Госкомспорта России от 03.03.2004 г. № 190/л и методическими рекомендациями к нему, а также табелями оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивного оборудования, инвентарем и спортивной одеждой, обувь и инвентарем индивидуального пользования.

Таблица 8

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте (8 x 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3

					(лет)		(лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	1	1	2	0,5
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	2	0,5	2	0,5
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	1	0,5	1	0,5
4.	Носки утепленные	пара	на занимающегося	1	1	1	1
5.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6.	Халат	штук	на занимающегося	1	2	1	2
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	2	1	2	1
8.	Перчатки боксерские снаряженные	пара	на занимающегося	1	0,5	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	пара	на занимающегося	1	0,5	1	0,5
10.	Эластичные бинты	штук	на занимающегося	4	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
12.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	1	1	1	1

2.4.1 Психологическое взаимодействие тренера и боксера

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача – снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом.

Метод воздействия – косвенное внушение.

Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения – высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях – выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п. контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

1) Пассивный отдых

Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

2) Активный отдых

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах).

Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке боксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медикобиологические.

3) Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический

микроклимат.

2.5 Результаты исследования и их обсуждение

Перед началом первого этапа эксперимента в обеих группах проводились тесты на общую физическую подготовку. Затем повторные тесты проводились через 6 месяцев занятий. Контрольная группа занималась по традиционной программе круглогодичной тренировки. Боксерам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа, включающая методы круговой тренировки.

Результаты представлены в таблице 11.

Таблица 11

Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у боксеров исследуемых групп

Тесты	Группы			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Январь 17	Июнь 17	Январь 17	Июнь 17
Бег 60 м (с)	10,01±0,6	10,0±0,3	10,4±0,6	9,8±0,5
Бег 500 м (мин)	2,05±0,03	2,0±0,2	2,08±0,6	1,58±0,2
Прыжки в длину с места (см)	161,4±6,6	169,3±6,6	157,9±6,6	168,7±5,3
Отжимание (кол-во раз)	22,1±10,3	22,9±10,3	22,8±3,3	24,3±3,6
Подтягивание (кол-во раз)	10,1±4,3	13,3±4,0	10,1±4,6	14,0±5,3
Поднимание ног в висе (кол-во раз)	8,7±2,3	10,5±2,3	8,2±2,6	11,6±2,3

В таблице 1 и на рисунках 1 и 2 представлены результаты тестирования общей физической подготовленности боксеров исследуемых групп в динамике.

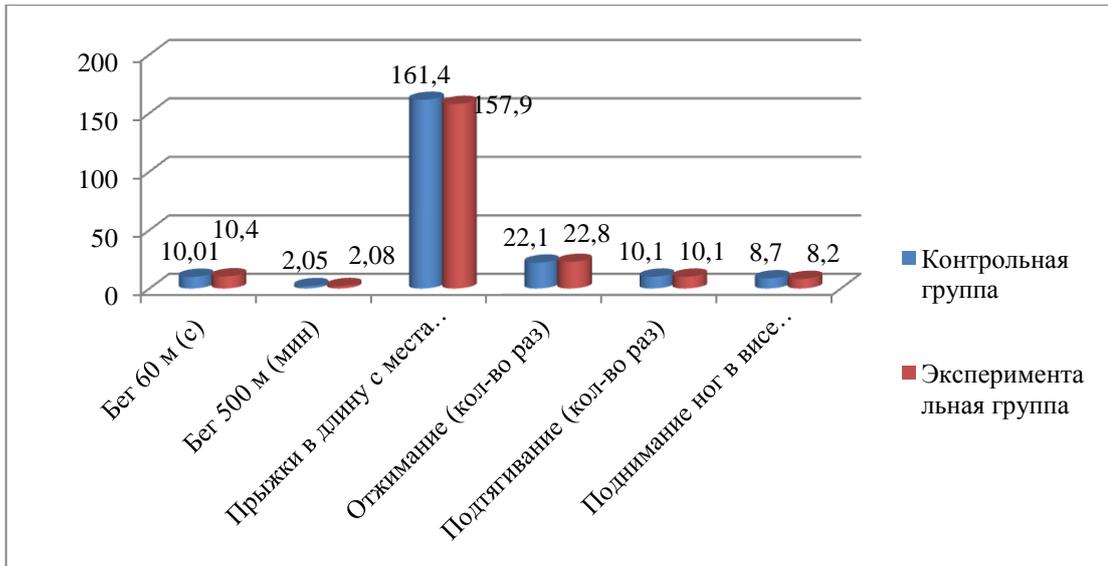


Рисунок 1 – Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у боксеров в начале эксперимента

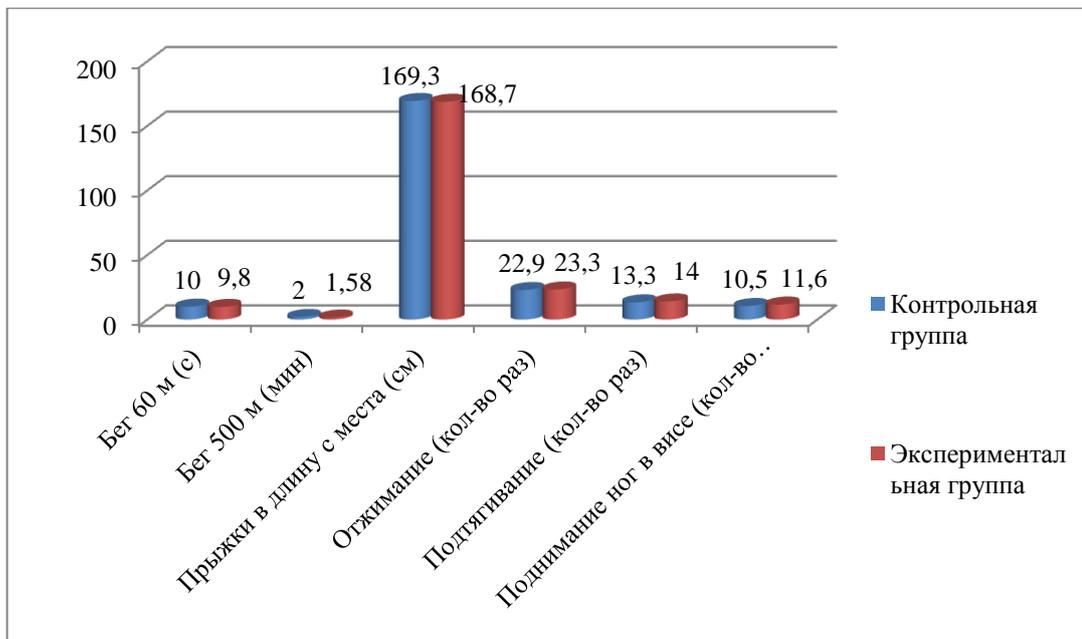


Рисунок 2 – Контрольные результаты тестирования общей физической подготовленности у боксеров в конце эксперимента

В начале эксперимента нами не были выявлены достоверные отличия по уровню общей физической подготовленности у боксеров контрольной и экспериментальной групп.

Как следует из данных таблицы 11, в динамике тренировочного процесса у спортсменов контрольной группы наблюдалась тенденция к

улучшению показателей общей физической подготовленности по следующим тестам: бег 60 м – на 1% ($p<0,05$); бег на 500 м – 2,4% ($p<0,05$); прыжки в длину – на 4,6%; отжимания – на 3,5% ($p<0,05$); подтягивание – на 24% ($p<0,05$); поднимание ног в висе – на 17,1% ($p<0,01$) по сравнению с предыдущими тестами.

В динамике тренировочного процесса у боксеров экспериментальной группы наблюдалась тенденция к улучшению показателей общей физической подготовленности по следующим тестам: бег 60 м – на 5,8% ($p<0,05$); бег на 500 м – 24%; прыжки в длину – на 6,4% ($p<0,05$); подтягивание – на 27,8% ($p<0,05$); поднимание ног в висе – на 29,3% ($p<0,01$) по сравнению с предыдущими тестами (рисунок 3).

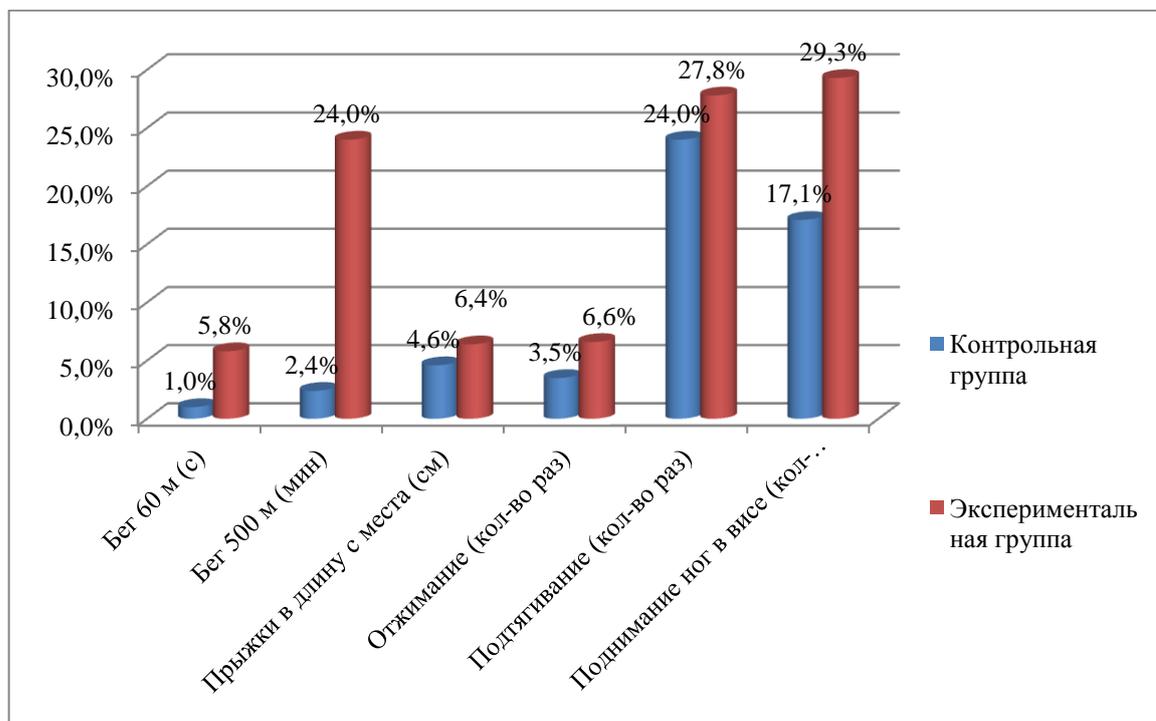


Рисунок 3 – Результаты тестирования общей физической подготовленности у боксеров исследуемых групп, %

По данным эксперимента видно, что круговая тренировка положительно влияет на физическую подготовленность спортсменов.

Кроме того в конце эксперимента 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 12

Среднее арифметическое значение результатов групп по тестам

Наблюдаемые группы	Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., с <i>тах</i> интенсивностью в течении раунда (1,5 мин)		Спурты на скакалке по 5 сек, через каждые 10 сек., с <i>тах</i> интенсивностью в течении раунда (1.5 мин)		«Бой с тенью» по заданиям		Вольная работа на мешке в высоком темпе	
	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)	ЧСС после нагрузки (уд/мин)	Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин)
Экспериментальная группа	Средние значения							
	179,8±0,8	53,1±1,2	170±0,7	49,9±1,2	167,8±0,3	48,0±1,2	173,1±1,7	51,3±0,5
Контрольная группа	182±0,9	34,3±1,1	176,3±0,9	31,2±1,3	175,4±0,4	34,3±1,2	188,8±1,6	33,5±0,6

По итогам тестирования выявилось, что боксеры из экспериментальной группы лучше переносят скоростно-силовые нагрузки,

восстановление в пределах «очень хорошо» и «хорошо» (по Филимонову), чем спортсмены из контрольной группы, восстановление которых по данной таблице характеризуется как «удовлетворительное» и «неудовлетворительное» [66, с. 253].

Таблица 13

Восстановление ЧСС по Филимонову

Количество набранных баллов	Оценка физического состояния
Менее 20	Очень плохое
20-50	Плохое
51-105	Неудовлетворительное
106-160	Удовлетворительное
161-300	Хорошее
Более 300	Очень хорошее

* После 5 мин отдыха в положении сидя измерить частоту пульса за 1 мин, сделать 20 глубоких приседаний в течение 40 с и снова сесть. Через 2 мин вновь измерить частоту пульса за 10 с и результат умножить на 6. Соответствие исходной величине дает 30 баллов, превышение пульса на 10 уд. – 20 баллов, на 15 уд. – 10 баллов, на 20 уд. – 5 баллов. При превышении пульса более чем на 20 уд. из общей суммы следует вычесть 10 баллов.

Общая картина теста выявила недостаточную функциональную подготовку спортсменов из контрольной группы. Так, при равной интенсивности работы показатели ЧСС у контрольной группы намного выше, чем ЧСС у экспериментальной группы, у боксеров наблюдалось повышенное потоотделение, сбивчивое и неровное дыхание, недостаточное восстановление во время отдыха, что говорит о достоверном результате.

Далее рассмотрим влияние на спортсменов-боксеров приемов саморегуляции с помощью теста САН до и после эксперимента (табл. 14, рис. 4).

Таблица 14

Сравнительная характеристика показателей САН у спортсменов-боксеров,
балл

Группы	Проведение исследований	Самочувствие	Активность	Настроение
Контрольная группа	До эксперимента	6,11±1,15	5,95±1,17	5,96±1,24
	После эксперимента	6,22±1,05	6,14±1,29	6,08±1,08
	P	<0,05	<0,01	<0,01
Экспериментальная группа	До эксперимента	6,35±0,92	6,12±1,41	6,33±0,76
	После эксперимента	8,27±0,72	7,88±0,8	8,02±0,69
	P	<0,05	<0,01	<0,01

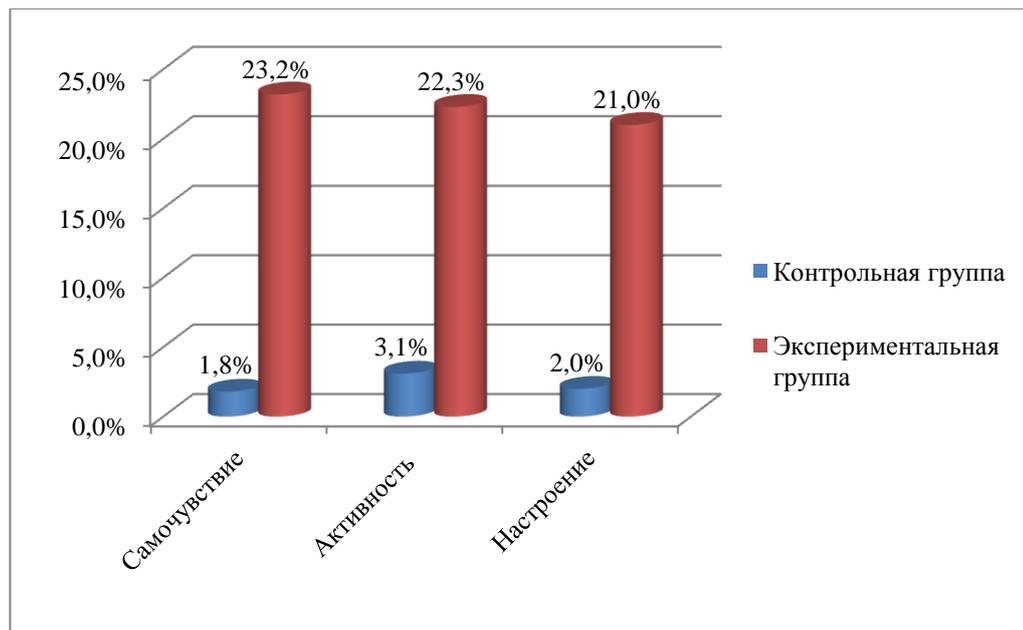


Рисунок 4 – Сравнительная характеристика показателей САН у спортсменов-боксеров контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента, %

Таким образом, уровень развития навыков саморегуляции способствует снижению влияния на спортсмена стресс-факторов, а также улучшению эмоционального состояния спортсменов.

Из представленной таблицы 5 и рисунка 4 видно, что в экспериментальной группе спортсменов отмечается повышение всех изучаемых показателей: самочувствия ($P < 0,05$), активности ($P < 0,01$) и настроения ($P < 0,01$). Это говорит о положительной динамике эмоционального состояния спортсменов, и как следствие этому снижение чувствительности к стресс-факторам.

Выводы по второй главе

1. В эксперименте приняли участие 20 боксеров различных разрядов (19-23 лет), из которых были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек в каждой.

2. В качестве методики эффективного физического воспитания боксеров массовых разрядов была предложена методика круговой тренировки. В первом периоде тренировочных занятий в экспериментальной группе с января по апрель 2017 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. Во второй части у экспериментальной группы с апреля по июнь 2017 г. в течение 3 месяцев опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю – по вторникам и четвергам.

3. Спортсменам экспериментальной группы были предложены психотехнические упражнения с целью совершенствования психических функций, обуславливающих способность к саморегуляции (воображения, представления, концентрации, устойчивости и сосредоточенности внимания).

4. Результаты исследования показали, что грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает больший эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся, это показали достоверные результаты замеров ОФП и СФП.

5. По итогам тестирования выявилось, что боксеры из экспериментальной группы лучше переносят скоростно-силовые нагрузки, восстановление в пределах «очень хорошо» и «отлично» (по Филимонову), чем спортсмены из контрольной группы, восстановление которых по данной таблице характеризуется как «удовлетворительное» и «неудовлетворительное».

6. Уровень развития навыков саморегуляции способствует снижению влияния на спортсмена стресс-факторов, а также улучшению эмоционального состояния спортсменов, что показал тест САН.

7. Достоверное увеличение результатов тестирования у боксеров экспериментальной группы доказывает эффективность предложенной нами программы, способствующей эффективному развитию и восстановлению спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бокс – контактный вид спорта, кулачный бой, в котором спортсмены по определенным правилам наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Нагрузка в боксе – это смена аэробной и анаэробной нагрузки.

В методике спортивной тренировки квалифицированного боксера ведущим принципам становятся: углубленная специализация; сознательность и активность; все возрастающая важность индивидуального подхода.

К задачам тренировки относятся: воспитание в соответствии с принципами морали; укрепление здоровья: гармоническое развитие организма и всесторонняя физическая подготовка; вооружение общими и специальными знаниями, умениями и навыками.

Педагогическими задачами на этапах подготовки является постановка таких задач, выполнение которых позволяет сформировать технико-технический арсенал и функциональную подготовку к нужному сроку. Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.

Физическая подготовка – неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе. Двигательные способности боксера проявляются через физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, а также их сочетания. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых боксеру. Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их

формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Исследование проводилось на базе физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ в г. Челябинске, ул. Сони Кривой, 62. В эксперименте приняли участие 20 боксеров различных разрядов (19-23 лет), из которых были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек в каждой. Спортсмены контрольной группы занимались по традиционной программе круглогодичной тренировки. Боксерам экспериментальной группы была предложена модифицированная программа, включающая методы круговой тренировки.

Этапы исследования:

1 этап: анализ научно-методической литературы по теме исследования (2016/2017 г.).

2 этап: проведение эксперимента, тестирование общей физической и психической подготовленности спортсменов, внедрение экспериментальной методики (2017 г.).

3 этап: обработка полученных результатов, формулирование выводов и рекомендаций.

В качестве методики эффективного физического воспитания боксеров массовых разрядов была предложена методика круговой тренировки. В первом периоде тренировочных занятий в экспериментальной группе с января по апрель 2017 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. Во второй части у экспериментальной группы с апреля по июнь 2017 г. в течение 3 месяцев опять проводились круговые тренировки, которые в этот раз были направлены на развитие специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Как и на первом

этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю – по вторникам и четвергам.

Результаты исследования показали, что грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся, это показали достоверные результаты замеров ОФП и СФП.

Уровень развития навыков саморегуляции способствует снижению влияния на спортсмена стресс-факторов, а также улучшению эмоционального состояния спортсменов, что показал тест САН.

Достоверное увеличение результатов тестирования у боксеров экспериментальной группы доказывает эффективность предложенной нами программы, способствующей эффективному развитию и восстановлению спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин, П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П.К. Анохин. – М., 1968. – 282 с.
2. Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 224 с.
3. Ашмарин, Б.М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.М. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 22 с.
4. Бабаян, К.Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов / К.Л. Бабаян // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 59-62.
5. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теор. и практ. физич.культ. – 1990. – № 1. – С. 26-29.
6. Барышников, В.Я. Средовой подход в управленческой деятельности специалиста по физической культуре: Дис. ... канд. пед. наук / В.Я. арышников. – Елец, 2005. – 149 с.
7. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батурин. – Омск: Психология в спорте, 1998. – 187 с.
8. Белкин, А.А. Идеомоторная тренировка в спорте / А.А. Белкин. – М.: ФиС, 2003. – 128 с.
9. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 177 с.
10. Быховская, И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы / И.М. Быховская // Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 33-37.

11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 326 с.
12. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткина. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 213 с.
13. Гайдамак, И.И. Бокс. Обучение и тренировка / И.И. Гайдамак, В.Н. Остьянов. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 246 с.
14. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса) / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд. БГУ, 1998. – 134 с.
15. Гаськов, А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография // А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярский государственный университет. – Красноярск, 2002. – 173 с.
16. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.М. Гелецкий // Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
17. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: ФиС, 2006. – 207 с.
18. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ФиС, 1956. – 324 с.
19. Дегтярев, И.П. Совершенствование специальной физической подготовленности боксеров-юношей с учетом весовых категорий / И.П. Дегтярев, Э.Г. Мартиросов, М.С. Кийзбаев // Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС, 1984 – С.21-22.
20. Джераян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксера / Г.О. Джераян, Н.А. Худадов. – М.: ФиС, 1971. – 332 с.
21. Земцова, И.И. Спортивная физиология. Учебное пособие для студентов вузов / И.И. Земцова. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 219 с.
22. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер-Пресс, 2008. – 398 с.

23. Кабиров, Р.Ф. Формирование установки на занятия физической культурой / Р.Ф. Кабиров, К.А. Матвийчук, Е.В. Тарасов. – Магнитогорск: МГПУ, 1998. – 164 с.

24. Калмыков, С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев / С.В. Калмыков. Улан-Удэ: Бурятское книжное изд-во, 1994. – 142 с.

25. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры: учеб. пособие / А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.

26. Керимов, Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дисс. доктора пед. наук / Ф.А. Керимов. – М., 1995. – 53 с.

27. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.

28. Кливленко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. – М.: ФиС, 1996. – 120 с.

29. Колесник, И.С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров / И.С. Колесник. – М.: Флинта ; Наука. – 2010. – 350 с.

30. Копцев, К.Н. Основы построения общей и специальной физической подготовки юных боксеров на специально-подготовительном этапе / К.Н. Копцев, А.В. Гаськов, И.П. Дегтярев // Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС, 1985 – С.16-18.

31. Костенюк, П.И. Общепедагогические основы физического саморазвития и безопасности жизнедеятельности учащихся в современном общеобразовательном учреждении: Дис. ... док. пед. наук / П.И. Костенюк. – Челябинск, 2002. – 307 с.

32. Костенюк, П.И. Подготовка будущих учителей к руководству физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников: Учебное

пособие / П.И. Костенюк, Л.Х. Магомадова, В.Г. Папушин. – Челябинск, 2001. – 191 с.

33. Коц, Я.М. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.

34. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Кун Л. – М., 1982. – 334 с.

35. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

36. Купцов, А.П. Механизм эффективности и методика обучения сложным тактико-техническим действиям в спортивной борьбе / А.П. Купцов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 209 с.

37. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.

38. Лаптев, Л.А. Управление тренированностью боксеров / Л.А. Лаптев, П.И. Лавров, П.К. Левитан. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 225 с.

39. Лубышева, А.И. Концепция формирования физической культуры человека / А.И. Лубышева. – М.: РГАФК, 1992. – 196 с.

40. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 271 с.

41. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 415 с.

42. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт 1974. – 151с.

43. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. Культуры / А.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

44. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. 4-е изд., испр. и. доп. – СПб.: Лань. 2005. – 384 с.

45. Морозов, Г.М. Уроки профессионального бокса / Морозов Г.М. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 166 с.
46. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировок боксеров / Ю.Б. Никифоров. – М.: ФиС, 1987. – 420 с.
47. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 228 с.
48. Огуренков, Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. – М.: ФиС, 1969. – 186 с.
49. Остьянов В.Н., Бокс / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
50. Пиянзин, А.Н. Воспитание ценностного отношения к физической культуре. Автореф. дис. канд. пед. наук / А.Н. Пиянзин. – М.: 1992. – 16 с.
51. Романенко, М.И. Молодому боксеру / М.И. Романенко. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 211 с.
52. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов / О.А. Сиротин. – Челябинск: УралГАФК, 1996. – 315 с.
53. Столяров, В.И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы): Монография / В.И. Столяров. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2013. – 311 с.
54. Судаков, К.В. Физиология. Основы и функциональные системы: курс лекций / К.В. Судаков / Под ред. К.В. Судакова. – М.: Медицина, 2000. – 784 с.
55. Табарчук, А.Д. Скоростно-силовая подготовка в спортивных играх и ее медицинское обеспечение: учебное пособие / А.Д. Табарчук. – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 59 с.
56. Теория спорта / под ред. В.П. Платонова. – Киев, 1987.
57. Тер-Ованесян, А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – Киев, 1986.

58. Трифонов, О.Н. Хроническое физическое перенапряжение у спортсменов и его предупреждение: автореферат дис. ... канд. мед. наук / О.Н. Трифонов. – Челябинск: ЧГМИ, 1989. – 26 с.

59. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. В 3-х томах / Г.С. Туманян. – Екатеринбург, 1997.

60. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил: Пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

61. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т.В. Хутиев, Ю.Г. Антомонов, А.Б. Котова, О.Г. Пустовойт. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.

62. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

63. Фарфель, В.С. Физиология человека. Физическая культура и спорт / В.С. Фарфель, 1970. – 342 с.

64. Федулина, И.Р. Подготовка будущих учителей к руководству физкультурно-оздоровительной деятельностью школьников: Дис. ... канд. пед. наук / И.Р. Федулина. – Уфа, 2001. – 221 с.

65. Филимонов, В.И. Физическая подготовка боксера / В.И. Филимонов. – М.: МГРИ, 1990. – 331 с.

66. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.

67. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.

68. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М., 1987.

69. Фомин, Н.А. Адаптация: общебиологические и психофизиологические основы: монография / Н.А. Фомин. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 383 с.

70. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм: Перевод с англ. / Авт. вступл. ст. П.С. Гуревич. – М.: Республика, 1994. – 447 с.

71. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия. 2003. – 480 с.

72. Хочачка, П. Биохимическая адаптация / П. Хочачка, Дж. Сомеро: Пер. с англ. – М.: Мир, 1988. – 567 с.

73. Цыган, В.Н. Средства восстановления работоспособности в экстремальных условиях спортивной деятельности / Цыган В.Н. // Ананьевские чтения: Тезисы науч.-практ. конф. / Под ред. А. А. Крылова. – СПб., 2000. – С. 49–51.

74. Чепик, В.Д. Оптимизация спортивной тренировки / В.Д.Чепик. – М., 1982.

75. Чернов, К.Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки / К.Л. Чернов, Ю.Ф. Юдин, С.В. Брянкин. – М., 1980.

76. Шатков, Г.И. Юный боксер / Г.И. Шатков, А.Г. Ширяев. – М.: ФиС, 1982. – 127 с.

77. Шустин, Б.Н. Анализ модельных характеристик соревновательной деятельности сильнейших спортсменов в различных видах спорта / Б.Н. Шустин // Совершенствование системы подготовки спортсменов: Сб. трудов за 1976 г. – М.: ВНИИФК, 1979. – С. 111 – 113.

78. Щитов, В. Бокс: эффективная система тренировок / В. Щитов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 432 с.

79. Юмагуен, В.Р. Психофизиологический потенциал и проблемы индивидуализации подготовки кикбоксеров высшей квалификации / В.Р. Юмагуен, Ю.Н. Романов, С.А. Личагина / Под науч. ред. А.П. Исаева. – Челябинск: ЮУрГУ, 2006. – 128 с.

80. Юсупов, Х.М., Исаев А.П. Прогнозирование рангов спортивного мастерства дзюдоистов на основании функциональных критериев

адаптивных изменений и резистентности организма (психолого-педагогический и медико-биологический аспект): учебное пособие / Х.М. Юсупов, А.П. Исаев. – Челябинск: ЧГИФК, 1995. – 62 с.

Методика «САН»

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени(силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют

об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН[54]

Ф.И.О. _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный

29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный