



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Развитие специальной выносливости у боксеров

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:
43,44 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» октября 2025 г.
Директор института
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-409-106-3-1
Демченко Александр Евгеньевич

Научный руководитель:
доктор медицинских наук, профессор
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРА.....	6
1.1. Понятие специальной выносливости.....	6
1.2. Характеристика тренировки по боксу.....	11
1.3. Средства круговой тренировки в развитии специальной выносливости боксера.....	14
ГЛАВА 2 ОПЫТНО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	21
2.1. Диагностика развития специальной выносливости боксера.....	21
2.2. Содержание и результаты экспериментальной деятельности по развитию специальной выносливости боксера.....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития теории и методики спортивной тренировки доказано, что улучшение спортивных результатов за счет увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации себя исчерпало и может вызвать патологические изменения в их организме. Поэтому интенсификация тренировочного процесса сопровождается повышением роли такого компонента подготовки спортсменов высокой квалификации как тренировочные средства, характеризующихся большим разнообразием и характеру воздействия на организм. Однако проблема возможности целенаправленного использования таких средств в различных ситуациях тренировочного процесса остается недостаточно изученной. Как известно, бокс, один из самых ярких видов спорта, создан для воспитания сильных, мужественных и отважных людей. Бокс воспитывает человека как полноценную личность, отражающую в себе совокупность культурных ценностей и способностей. Для того, чтобы боксеры смогли успешно выступить в соревнованиях, большое значение имеет степень развития их выносливости. Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например зрительных). В бою боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер

испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах).

Рассматривая вопрос об изменении структуры тренировочного процесса для успешного совершенствования специальной выносливости боксеров, можно отметить, что на современном уровне спортивных достижений в боксе на решение данного вопроса уделяется мало внимания, а требования к уровню знаний тренерского состава по рациональному планированию подготовки боксеров повышается. Теоретические обоснования в подготовке боксеров рассматриваются в работах К. Н. Канцева, И. В. Циргаладзе, П. С. Новикова, В. И. Филимонова, З. М. Хусейнова и др. Круговые тренировки давно известны как разновидность тренировочного процесса. Во время круговой тренировки тренируются определенные группы мышц и во время работы развивается большая выносливость группы мышц за счет максимальной интенсивности в короткий промежуток времени. Круговую тренировку можно делать как индивидуально, так и в составе группы, увеличивая темп за короткий промежуток времени, либо держать темп выше среднего, но при этом работать чуть дольше. Круговая тренировка укрепляет тело, улучшают состояние сердечно-сосудистой системы и помогают развиваться не только телу, но и менталитету.

Все профессиональные спортсмены используют в тренировочном процессе круговые тренировки, чтобы повышать свою выносливость. Зачастую во многих видах спорта пользуются круговой тренировкой. Круговая тренировка является лучшим методом развития выносливости, поэтому развитие данного физического качества является одной из главных задач в системе круговой тренировки боксеров.

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, спортивной деятельности, актуальность

темы нашей работы: «Развитие специальной выносливости у боксеров» средствами круговой тренировки вне всяких сомнений актуальна.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики развития специальной выносливости у боксеров.

Объект исследования: процесс развития специальной выносливости у боксера.

Предмет исследования: методика развития специальной выносливости средствами круговой тренировки у боксера.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по основам развития специальной выносливости.
2. Разработать методику развития специальной выносливости у боксеров средствами круговой тренировки.
3. Оценить эффективность методики развития специальной выносливости у боксеров средствами круговой тренировки.

Гипотеза исследования: развитие специальной выносливости боксера будет проходить более эффективно, если во время тренировочного процесса по боксу применять круговые тренировки.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОКСЕРА

1.1 Понятие специальной выносливости

Одной из главных задач, решаемых в тренировочном процессе физического воспитания, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития физических способностей. В физическом воспитании боксера одной из главных задач является развитие специальной выносливости.

Способность - это индивидуально-психологические особенности, имеющие отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности, не сводимые к знаниям, навыкам и умениям личности, но объясняющие быстроту и лёгкость их приобретения. Существует несколько видов способностей, одними из них являются физические. К физическим способностям относятся: скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные и выносливость.

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Способность не только бороться с утомлением, но и выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции или определенного времени.

Необходимо понимать, что общая выносливость заложена генетически. Однако, специальную выносливость необходимо развивать, постоянно тренировать, особенно в период сенситивного развития. Толкование понятия «специальная выносливость» основано на признании необходимости учета качественной стороны специфической работы спортсмена в течение ограниченного времени [3].

М.Я. Набатникова определяет такое обозначение специальной выносливости, как способность спортсмена эффективно выполнять

специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации. Из определения вытекает, что во всех случаях неизменным остается непосредственно сам принцип измерения плодотворного выполнения определенной деятельности.

Термин «специальная выносливость спортсмена» означает «его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижения поставленной цели в избранном виде спорта. Эту способность спортсмен проявляет как при выполнении специфических тренировочных упражнений (специальной тренировочной выносливостью), в соревнованиях по избранному виду спорта (специальная соревновательная выносливость)».

А.И. Силин и Б.В. Савин определяют специальную выносливость боксера, как специфическое двигательное качество, которое имеет условно-рефлекторный характер. Свою версию определения специальной выносливости дает М.И. Романенко, который оценивает ее по наибольшему времени работы, по интенсивности, качеству выполнения упражнения на протяжении специально разработанной комплексной тренировки. По мнению В. А. Петухова любая выносливость спортсмена определяется разницей плотности ударов в трех- и девятиминутных тестах. Показателем выносливости являлась разница в 3-х и 9-минутных тестах.

Однако необходимо различать такие два понятия, как «выносливость» и «работоспособность человека». Практически все авторы приходят к общему мнению, что работоспособность показывает собой максимум деятельности и объема работы, способные выполнить организм человека. Выносливость же непосредственно является неотъемлемой частью работоспособности.

Специальные виды выносливости отличаются в том или ином виде от общей выносливости. Однако их нельзя разделять, т.к. во всех видах

выносливости есть нечто общее, т.к. они являются комплексным свойством единого целостного организма. Но в разных видах деятельности каждый вид выносливости используется в разной степени, в своеобразном сочетании, в определенном соотношении и слаженности с другими двигательными качествами.

Под «скоростной выносливостью» понимают такой вид выносливости, которая проявляется в неординарной работе, требующая более высокие показатели к скоростным параметрам движений (скорости, темпу), и происходит в режиме, выходящем за рамки аэробного обмена. Время выступает основным показателем данной выносливости, на протяжении которого поддерживается определенная скорость и темп движений. Развитие физических качеств, в частности выносливости, в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов занимает одно из важнейших мест. По мнению Н.И. Волкова и Л. П. Матвеева выносливость является общим свойством организма человека, которое находит конкретное проявление в различных видах двигательной деятельности, в том числе и спортивной.

В методике развития специальной выносливости боксеров просматривается несколько направлений. В более ранних работах основными средствами методики являлись боевые упражнения боксера и, в первую очередь, упражнения с партнером в условном и вольном бою, при обязательном условии постановки правильного дыхания и умения боксера рационально расходовать силу и энергию в бою. На это обращают внимание Б.И. Бутенко, В.К. Калмыков, Н.А. Худадов, Н.А. Мамчупп. Б.И. Бутенко отмечает, что «боксерский спарринг является основным средством развития специальной выносливости и в наибольшей степени отвечающим требованиям бокса, ограниченное же его применения связано с высоким травматизмом».

В более поздних исследованиях Г.О. Джерояна и Н.А. Худадова методику воспитания специальной выносливости боксеров стали подразделять на развитие аэробных и анаэробных возможностей. Авторами предлагаются различные методы, которые были апробированы в циклических видах спорта. Однако исходя из специфики бокса, они рекомендуют постоянно изменять темп и скорость выполнения упражнений как при развитии аэробных, так и при воздействии на анаэробные возможности организма.

В исследованиях И.П. Дегтярева, В.А. Киселева, выявлено значительное участие анаэробного гликолиза в энергообеспечении поединка боксеров. Для этого были подобраны тренировочные упражнения, вызывающие анаэробные сдвиги, схожие по глубине к соревновательным.

Г.В. Кургузов, В.Я. Русанов предлагают программу, являющуюся одной из форм интервальной тренировки на снарядах развития аэробных возможностей. Для развития скоростно-силовой выносливости следует чаще (особенно на специально-подготовительном этапе) использовать спурты по сигналу тренера, а также индивидуальную тренировку.

В. А. Киселев предложил тренировочные упражнения, имеющие преимущественно гликолитическую и алактатную, анаэробную, направленность, применение которых на этапе предсоревновательной подготовки сопровождается статистически достоверным увеличением гликолитической производительности и специальной работоспособности боксеров (активность боевых действий спортсменов в соревновательном поединке возрастает на 40,4 %).

Скоростно-силовая выносливость – основа специальной выносливости, которая развивается с помощью максимально быстрой интервальной работы на мешках, в боевых перчатках, с нанесением мощных акцентированных ударов. Время такой работы, по словам Б. И.

Бутенко, определяется по мере соблюдения боксером техники, темпа и силы наносимых ударов. При значительном ухудшении этих показателей рекомендуется прекратить работу в серии. Число серий – не менее 4. Отдых между ними всегда – 1 минута. Развитие специальной выносливости носит положительную динамику при планомерном увеличении работы в сериях, с ЧСС равной 190–210 уд/мин, при соблюдении техники, скорости и силы ударов. Выбор атакующих действий в работе определяется в соответствии с тактикой боя предстоящих соперников. При развитии специальной выносливости, не стоит забывать про общую. Она поддерживается с помощью кроссов, продолжительного плавания при ЧСС не менее 160 уд/мин.

На основании экспериментальных данных В.В. Ким рекомендует два основных направления в методике развития специальной выносливости боксера. В тренировке с помощью специальных средств и методов, с одной стороны, обеспечивалось повышение уровня адаптации функции дыхания в процессе развития специальной выносливости боксера, а с другой стороны, повышалась и устойчивость к утомлению центрально-нервных процессов, определяемых косвенным путем по глазодвигательным реакциям, а также автор предлагает различные устройства и приспособления для сокращения времени тренировки и повышения уровня выносливости, такие как пневматический жилет, ограничитель движений боксера.

Таким образом, существуют многочисленные варианты и подходы к развитию специальной выносливости. Чаще это поиски ведущих факторов применительно конкретного этапа подготовки или вида спортивной деятельности, которые по экспериментально полученным данным имеют наибольшее значение для развития специальной выносливости. Среди этих факторов на ранних этапах наиболее значительной была система педагогических воздействий, на более поздних изучение аэробных и

анаэробных возможностей во взаимодействии с системой педагогических воздействий. Тем не менее, как в том, так и в другом подходе уровень полученных результатов существенно различается. В результате в большинстве исследований отмечается, что соотношение исследуемых признаков и их значение для проявления выносливости в значительной степени варьирует. Чаще это связывается с особенностями индивидуальности спортсмена, его возрастом, уровнем и этапом подготовки, спецификой вида спортивной деятельности и многим другим. Однако эти ссылки часто декларируются и значительно меньше находят экспериментальное разрешение.

1.2. Характеристика тренировок по боксу

Выносливость – это способность поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Выносливость боксеров характеризуется такими качествами, как точностью движений на фоне больших психических напряжений и способностью к деятельной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией. Выносливость к напряженной мышечной работе определяется в наибольшей мере уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают специальную и общую выносливость. Специальной выносливостью называют способность спортсмена продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, определённого требованиями избранного вида спорта. Специальная выносливость боксеров должна развиваться в целостности с общей выносливостью.

Подростковый возраст – это самое благоприятное время воспитания физических способностей. В этот период происходят морфологические и функциональные изменения у школьника, повышается его физическая активность.

На тренировочных занятиях по боксу в 11-17 лет решаются основные задачи, стоящие перед боксерской системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью тренировочных занятий в этом возрасте является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основного вида спорта - бокс. Углубляются знания о личной гигиене (спортивной форму и спортивной экипировки), о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. А также получают представления о взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной подготовки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах [30].

Одна из главнейших задач тренировок – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей [23].

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач во время тренировок по боксу: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранного вида спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На занятиях по боксу тренер должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками, проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать

формированию у подростка адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию [14].

Тренировки по боксу в подростковом возрасте содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим тренировочная программы позволяет тренеру содействовать развитию у подопечных психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждой тренировке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям [31].

Чтобы содействовать укреплению здоровья, тренировки по боксу необходимо периодически проводить на открытом воздухе. Непосредственное решение оздоровительных задач на занятиях важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен зала [2].

Оценка успеваемости тренировок по боксу в 12-17 летнем возрасте производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов [10]. Учитывая психологические особенности подростка, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей [20]. Оценка должна стимулировать активность

подростка, интерес к занятиям боксом, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости тренер должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей спортсмена, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физического совершенствования и ведению здорового образа жизни [14].

Таким образом, бокс является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

1.3 Средства круговой тренировки в развитии специальной выносливости боксера

Анализ литературных данных показывает, что весьма актуальными вопросами являются разработка и экспериментальное обоснование эффективных средств воспитания специальной выносливости у юных спортсменов. Решение проблемы развития специальной выносливости у боксеров подросткового возраста в значительной мере способствовало бы разработке эффективной методики совершенствования их двигательных функций.

Основными средствами развития специальной выносливости являются упражнения с различного рода отягощениями посредством круговой тренировки (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами, амортизаторами, и т.п.), мышечные напряжения при их выполнении чаще соответствуют соревновательным требованиям [38].

Если в процессе занятия большинство средств специальной подготовки положительно воздействуют на многие компоненты выносливости, то с ростом квалификаций положение меняется: становится необходимым ориентироваться на особенности соревновательной деятельности.

Для развития выносливости у боксеров используются разнообразные средства, которые включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), скорость, координацию, точность. Развитие специальной выносливости обеспечивают упражнения на боксерском мешке, частые "взрывные" действия в нанесении серии ударов — это точность, быстрота и сила и т. п., но мы будем рассматривать конкретно метод круговой тренировки

Так же эффективные средства совершенствования выносливости — продолжительный бег небольшой интенсивности, укрепляющий мускулатуру, связочно-суставный аппарат, органы дыхания помогающие подготовиться к преодолению специализированных нагрузок. Для развития специальной выносливости используются также спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля. Этим упражнениям целесообразно придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями. Уровень развития и проявления специальной выносливости определяют:

1. Аэробные возможности организма.
2. Степень экономизации техники движения.
3. Возможность спортсмена "терпеть", то есть уровень развития волевых качеств.

Соответствие средств специальной выносливости при подготовке требованиям проявления силы в соревновательных упражнениях оценивается по следующим критериям:

- амплитуде и направленности движений;
- величине динамического усилия;
- скорости развития максимального усилия;
- режиму работы мышц.

При использовании средств тренировки на специальную выносливость подготовки необходимо учитывать следующее:

- тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности учащихся, тем более достигнутого этим средством;
- применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему состоянию организма.

В качестве основных средств развития специальной выносливости применяют упражнения, характеризующиеся высокой скоростью мышечных сокращений, при котором спортсмен работает практически на пределе за короткий промежуток времени, а также мышечные сокращения могут быть средней интенсивности, но более долгий промежуток времени, оба метода развивают выносливость [28]. Такого рода упражнения принято называть развитием специальной выносливости. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений [21].

Состав круговой тренировки, предусматриваемых программами физического воспитания, входят в различные рода:

1. Прямые удары на месте с отягощением (гантели массой 0,5-1 кг) семеня на месте.
2. Удары кувалдой об шину попеременно (с левой и с правой стороны).
3. Координационная лестница (беговые упражнения).
4. Запрыгивания на «козла».

5. Пресс в висе на перекладине ноги к перекладине (либо согнутые колени под прямым углом).

6. Толчок грифа от груди скорость высокая.

7. Берпи (выпрыгивание с хлопком над головой, упор лежа, отжимание, поднос колен к груди, исходное положение).

Из арсенала специальных средств, направленных на повышение уровня развития специальной выносливости (плечевой пояс и работа ног), составляют специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц [34]. К этим специальными упражнениям относятся: работа на мешке, запрыгивания на тумбу, работа с отягощением (гантели), эти упражнения позволяют проявлять наибольшую «взрывную силу», за счет чего и развивается специальная выносливость.

В процессе применения упражнений для развития специальной выносливости следует учитывать, что улучшение работы определенных групп мышц и показателей происходит при одновременном развитии силы и скорости сокращения мышц, принимающих участие в непосредственном упражнении [29]. Если у боксера будут хорошо развиты анаэробные возможности и плохо - дыхательные, то он сможет использовать энергию в бескислородных условиях, обязательно приведет к возникновению большого кислородного долга. При этом продукты, которые накопились в процессе анаэробного распада будут освобождаться медленно и спортсмен быстро "задыхается" от большого накопления продуктов.

Отсюда правило: приступая к развитию анаэробных возможностей спортсмена, предварительно нужно создать у него соответствующую базу данных аэробных возможностей (общую выносливость). При развитии аэробных возможностей решают 3 задачи:

1. Развитие максимального уровня использования кислорода.

2. Развитие способностей поддерживать этот уровень долгое время.

3. Увеличение быстрого развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

К средствам развития дыхательных возможностей относятся упражнения, которые позволяют достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производства и удерживать высокий уровень использования кислорода долгое время. Желательно занятия проводить на берегу реки, озера или в лесу - местах богатых кислородом.

При развитии аэробных свойств используется равномерный (на начальных этапах) и различные варианты повторного и переменного методов тренировки. С целью развития аэробных возможностей при повторном методе тренировки основное внимание уделяют на подбор лучших совокупностей работы и отдыха. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы до конца выполненной работы частота пульса равна 180 уд / мин. Нагрузка низкой интенсивности вызывающие частоту пульса ниже 130 уд/мин. не приводят к увеличению аэробных возможностей. Продолжительность отрезков выполненной работы не должна превышать 1,5 мин. Только в таком случае работа проходит в условиях кислородного долга, и максимум использования кислорода наблюдается в период отдыха. Интервалы отдыха должны быть от 40с до 2 мин. Но не более 3-4мин. иначе из-за сужения кровеносных капилляров в мышцах осложняется повторная работа.

Упражнения преодолевающего и уступающего характера являются эффективным средством, направленным на совершенствование специальной выносливости спортсмена. В этих условиях происходит мгновенное переключение от уступающего к преодолевающему режиму работы мышц, что создает в мышцах значительный потенциал напряжения, повышающий мощность и скорость последующего движения.

Выносливость в значительной степени определяется волевыми качествами боксера. Только силой воли можно заставить себя поддерживать необходимую мощность работы, несмотря на усталость (способность спортсмена к проявлению волевых качеств определяется уровнем психологической подготовки). В составе методов развития координационного выносливости используют сложно-координационные физические упражнения.

При этом можно использовать 2 варианта методики:

1. Интенсивность движения в пределах 70-85% от максимальных возможностей, а продолжительность большая от соревновательной.

2. Интенсивность выше той, что используют на соревнованиях, а продолжительность в пределах 60-80% от соревновательной. При этом количество повторений только до первых признаков в нарушениях структуры движения.

Скоростно-силовые упражнения повышают уровень как общей, так и специальной выносливости. Применение их в увеличенном объеме благоприятно влияет не только на развитие быстроты, но и на формирование двигательных навыков. Как показали исследования Г.Н. Вербицкого, выполнение упражнений скоростно-силового характера юношами 15-17 лет, дает меньший эффект, чем 13 и 14-летними подростками и особенно мальчиками 11-12 лет.

По мнению ряда исследователей, специальная скоростно-силовая подготовка должна носить комплексный характер и включать упражнения различной преимущественной направленности: силовой, скоростно-силовой, а также упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, прыгучести и повышения уровня реализации двигательного потенциала боксеров [20].

Таким образом, большое значение для развития специальной выносливости имеет рациональное сочетание упражнений скоростной,

силовой и скоростно-силовой направленности в одном занятии. Применение скоростно-силовых упражнений после скоростной работы улучшает показатели в среднем до 101,4%, а эффективность круговой тренировки, выполняемой после силовой нагрузки, снижается в среднем до 92,5%.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

2.1. Диагностика развития специальной выносливости боксера

Для достижения цели нашего исследования и проверки гипотезы мы провели опытно-экспериментальную работу на базе МОАУ СОШ № 69 (в исследовании принимали участие (12 подростков занимающихся боксом, учащиеся 6-11 классов в три этапа).

1. Констатирующий этап.

На данном этапе определялась исходная позиция будущего исследования, объект, предмет, цель и задачи эксперимента.

На данном этапе перед нами стояли следующие задачи:

- знакомство с обучающимися;
- беседа с учителем физической культуры;
- тестирование уровня развития специальной выносливости боксера.

2. Формирующий этап эксперимента.

Этот этап был посвящен проверке гипотезы, предположения, о том, что процесс развития специальной выносливости боксера на тренировочном занятии будет проходить эффективнее, если во время тренировки применять метод круговой тренировки, способствующие развитию специальной выносливости.

Для этого на данном этапе нами решались следующие задачи:

- подобрать упражнения в круговой тренировке, способствующие развитию специальной выносливости боксера;
- включить подобранные упражнения (станции) в подготовку боксеров.

3. Контрольный этап.

На этом этапе мы провели повторную диагностику уровня развития специальной выносливости боксеров и анализ результатов исследования.

Задачи этапа:

- опытным путем проверить эффективность использования на тренировочном занятии, специально подобранных упражнений в круговой тренировке, способствующих развитию специальной выносливости боксера;

- показать динамику результатов развития специальной выносливости боксера на тренировочном занятии;

- провести анализ реализации применения специально подобранных упражнений в круговой тренировке, способствующих развитию специальной выносливости боксера на тренировочных занятиях;

- обобщить результаты исследования.

Для тестирования развития специальной выносливости боксеров было представлено 3 контрольных теста:

- высокоинтенсивная работа на мешке;

- «бёрпи»;

- КСУ (комплекс специальных упражнений, в который входят: отжимания-отброс ног-пресс-разножка без остановки).

Тренировочные занятия обязательно должны включать три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части проводится физиологическая разминка, которая подготавливает центральную нервную систему, активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхания; готовит двигательный аппарат к действиям, требующим значительных мышечных усилий. Сюда также входит образовательная часть, в которой боксеры выполняют специализированные упражнения, подготовительные к решению основных задач занятия.

Здесь необходимо применять упражнения умеренной интенсивности. В этой части занятия повышается подвижность нервных процессов, создаются оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью. В этой части развитию силы и выносливости практически не уделяется внимания. Упражнения, которые применяются в подготовительной части делятся на общеразвивающие и специальные подготовительные. Использование общеразвивающих упражнений приводит к всестороннему развитию организма. Количество таких упражнений достаточно велико, что позволяет тренеру разнообразить ход тренировок и улучшить работу двигательного аппарата спортсменов. Специальные упражнения, применяемые в ходе тренировки, должны соответствовать задачам занятия. Поэтому в ходе занятий, посвященных развитию специальной выносливости, для подготовительных упражнений подбираются соответствующие упражнения, которые содействуют быстрейшему овладению специальными навыками. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.).

Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняются как стоя на месте, так и в передвижении. По завершении подготовительной, переходят к основной части занятия. Здесь решаются следующие задачи: спортсмен овладевает техническими и практическими навыками и совершенствует их; осуществляется психологическая подготовка, вырабатываются способности к перенесению высокого психологического напряжения; развивается быстрота реакции, выполнения

рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка при этом должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. После изучения приемов в парах по заданию тренера переходят (постепенно увеличивая скорость выполнения) к закреплению и совершенствованию приемов в произвольном учебном бою. После которого начинается круговая тренировка, когда спортсмен разогрет и во время круговой тренировки начинают работать волевые качества боксера.

Описание тестов.

1. «Высокоинтенсивная работа на мешке». Боксер встает к снаряду по готовности начинает бить по мешку прямые удары с высоким темпом, время работы на мешке составляет 30 секунд, отдых 1 минута и таких 3 раунда (3 круга).

Ошибки: Удары должны наноситься без перерыва, темп высокий, снаряд должен находиться под давлением ударов, т.е. с движением боксера на грушу.

2. «Бёрпи». и.п. - основная стойка, на 1- упор присев, на 2- упор лежа, 3-упор присев, на 4- прыжок с хлопком. Начинать и заканчивать все по сигналу, выполнять в течении 1 минуты.

Ошибки: Тело должно образовывать прямую линию без изгибов и прогибов. Мы должны одновременно следить за правильной формой выполнения упражнения и держать высокую скорость.

3. «Комплекс специальных упражнений».

1. Отжимания на кулаках (40 раз).
2. Отброс ног из положения упор присев (40 раз).
3. Пресс (40 раз).
4. Выпрыгивания в разножке (40 раз).

В данном упражнении у нас будет исследоваться выносливость определенной группы мышц. Высокие результаты комплекса специальных

упражнений говорят о том, что в мышцах преобладают медленные аэробные волокна, приспособленные к длительным выполнениям упражнений. Низкие результаты пробы говорят о противоположном — преобладании сильных быстрых волокон, приспособленных к взрывной работе на выносливость.

Высокий уровень по каждому тесту оценивается как «отлично» (5 баллов) - упражнения выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе; нормативы выполнены на «отлично».

Уровень выше среднего по каждому тесту оценивается как «хорошо» (4 бала) - упражнения выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, нормативы выполнены на «хорошо».

Средний уровень по каждому тесту оценивается как «удовлетворительно» (3 балла) - упражнения выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок; нормативы выполнены на «удовлетворительно».

Низкий уровень по каждому тесту оценивается как «неудовлетворительно» (2 балла) - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко; нормативы выполнены на «неудовлетворительно».

Нормативы по тестам представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Нормативы по тестам определения уровня развития специальной выносливости боксера (12-17 лет) 6-11 класса на учебном тренировочном занятии по боксу

Контрольные упражнения	подростки (9-11 класс)			мальчики (6-8 класс)		
Оценка	5	4	3	5	4	3
Уровень	высокий	Среднего	Низкий	высокий	среднего	низкий

Продолжение таблицы 1

Удары на мешке	3 раунда	2 раунда	1 раунд	3 раунда	2 раунда	1 раунд
«Бёрпи» за 1 мин, (количество раз)	30	25	20	25	20	15
КСУ, (см)	4 упр.	3 упр.	2 упр.	3 упр.	2 упр.	1 упр.

Результаты, полученные на констатирующем этапе эксперимента в экспериментальной группе, мы зафиксировали в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты уровня развития специальной выносливости боксера на констатирующем этапе эксперимента

№ п/п	Имя подростка	Высокоинтенсивная работа на мешке, (см)		«Бёрпи» количество раз		КСУ, (см)		Средний уровень
		Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень	
1	Егор Б. Н.	3 раунда	с	27	с	3 упр.	с	средний
2	Даниил К. И.	2 раунда	н	24	в	2 упр.	н	низкий
3	Дмитрий А. И.	2 раунда	с	25	н	3 упр.	в	средний
4	Станислав Ю. Д.	2 раунда	н	20	с	2 упр.	н	низкий
5	Сергей А. И.	3 раунда	в	21	с	2 упр.	с	средний
6	Николай К. О.	3 раунда	в	21	с	2 упр.	с	средний
7	Вадим Л. К.	3 раунда	в	23	в	3 упр.	в	высокий

Продолжение таблицы 2

8	Александр М. А.	3 раунда	с	25	н	2 упр.	н	низкий
9	Кирилл А. У.	4 раунда	в	29	в	3 упр.	с	высокий
10	Константин П. И.	3 раунда	с	20	с	2 упр.	с	средний
11	Павел С. А.	2 раунда	с	15	н	1 упр.	н	низкий
12	Владислав С. У.	3 раунда	с	28	с	3 упр.	с	средний

По результатам тестирования можно сделать вывод, что высокий уровень развития специальной выносливости показало 2 человека из исследуемой группы, что составляет 17%. Средний уровень развития специальной выносливости показало 6 человек из исследуемой группы, что составляет 50%. Низкий уровень развития специальной выносливости показало 4 человека из исследуемой группы, что составило 33%.

На диаграмме 1 мы показали соотношение уровня развития специальной выносливости подростков данной группы (9-11 класса).

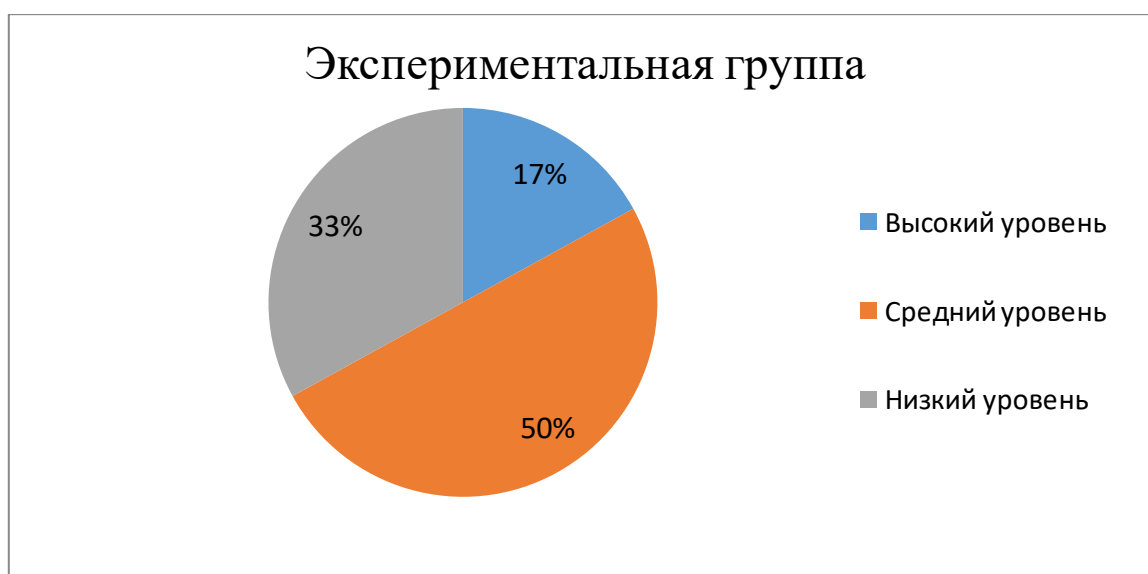


Диаграмма 1 - Соотношение уровня развития специальной выносливости подростков экспериментальной группы

По результатам диагностики в данной группе подростков (6-11 класса) преобладает средний уровень развития специальной выносливости.

Таким образом, в исследуемой группе подростков, констатирующий эксперимент определил, что в данной группе подростков требуется работа над развитием специальной выносливости.

2.2 Содержание и результаты экспериментальной деятельности по развитию специальной выносливости у боксера средством круговой тренировки

На формирующем этапе исследования в экспериментальной группе подростков в учебно-тренировочном занятии по боксу мы включили специально подобранный метод круговой тренировки, способствующих развитию специальной выносливости подростка.

Круговая тренировка включает в себя прямые удары на месте с отягощением, удары кувалдой об шину, беговые упражнения на координационной лестнице, запрыгивания на козла и другие. В условиях спортивного зала рекомендуется следующий набор упражнений (станций) в круговой тренировке. Во-первых, это упражнения на плечевой пояс (верхнюю часть тела). Во-вторых, запрыгивания, например, на гимнастического коня из положения на корточках и спрыгивания с него [20].

Комплекс №1.

1. Прямые удары на месте с отягощением (гантели массой 0,5-1 кг).
2. Удары кувалдой об шину попеременно (с левой и правой стороны).
3. Координационная лестница (беговые упражнения).
4. Запрыгивания на «козла».

5. Пресс в висе на перекладине касание голенистою перекладины (либо согнутые колени к груди).

6. Толчок грифа от груди.

7. Берпи.

Работа 40 секунд, отдых между станциями 15 секунд, 1 круг.

Данную круговую тренировку мы рекомендуем, выполнять на тренировках по боксу раз в неделю в дни тяжелой тренировки.

Высокая физическая активность, соблюдать плотность тренировки, интервалы отдыха 15 секунд после выполнения упражнения. Количество кругов 1.

Кроме того, в качестве специальных упражнений можно делать различные перепрыгивания через партнера, верхние махи и удары ногами с выпрыгиванием, удары ногами с прыжком вперед, в сторону, назад.

Не менее интересны и прыжковые упражнения, выполняемые для рук и туловища.[36] В отличие от, например, простых отжиманий, для их выполнения необходимо взрывное усилие и тесная координация работы мышц рук и туловища.

Комплекс №2.

1. Прыжки на правой ноге на месте и с продвижением по 10-15 раз на каждую ногу, по 2-3 серии.

2. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением по 15-20 раз, по 2-3 серии.

3. Подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком по 15-20 раз на каждую ногу, 2-3 серии.

4. Подскоки с махом ногой и руками по 10-15 раз на каждую ногу, количество повторений 2-3 серии.

5. Прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед по 15-20 раз на каждую ногу, по 3-4 серии.

Выполнять в подготовительной части урока, соблюдать плотность урока, интенсивность выполнения высокая, интервалы отдыха 3-5 минут после выполнения комплекса. Количество повторений по 2-3 серии.

Комплекс №3.

1. Прыжки на одной ноге через линию по 10-15 раз на каждую, количество серий 2-3.
2. Напрыгивание на линию на одной и двух ногах по 10-15 раз, 2-3 серии.
3. Прыжки на месте с различной высотой подскока по 10 раз, 2 серии.
4. Прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками по 10 раз, 2 серии.
5. Прыжки с поворотом на 90, 180, 360°.

Этот комплекс мы рекомендуем, выполнять на тренировках по боксу при изучении разделов: легкой атлетики, спортивных игр, эти упражнения используются не только в подготовительной части, но и как элементы подвижных игр, в упражнениях со скакалкой и мячом. Интервалы отдыха 3-5 минут после выполнения комплекса, количество повторений по 2-3 серии.

Комплекс №4.

1. Разножка со сменой положения ног прыжком с прямыми ударами по 30 секунд.
2. Прыжки ноги врозь с ударами снизу (апперкоты) по 30 секунд.
3. Выпады на месте с отягощением блин 5 кг с вытянутыми руками с поворотом корпуса в противоположную сторону 30 секунд.
4. Выпрыгивания колени к груди 30 секунд.
5. Отжимания на кулаках 30 секунд.

Положение туловища в эти упражнения с выпадами сохраняется строго вертикально, выпады не скоростные, выполняется с силой. Данный

вид комплекса рекомендуем использовать в подготовительной части урока, с интенсивной нагрузкой по 30 секунд, отдых 15 секунд, 1 круг.

Комплекс №5.

1. Гребля с грифом 30 секунд.
2. Толчок грифа с низу вверх (удар апперкот) 30 секунд.
3. Разножка с отягощением на ногах (канаты с креплением к голеностопу).
4. Подскоки с отягощением на плечах со сменой ног в положении выпада -30 секунд.
5. Скакалка прыжки.

Выполнять на тренировках по боксу при выполнении круговой тренировки, в основной части урока, интервалы отдыха 30 секунд после выполнения комплекса. Количество повторений по 1-2 серии.

Комплекс №6.

1. Прыжки на двух ногах (гимнастическая скамейка между ногами) с гантелями в руках, спрыгивая со скамейки и напрыгивая на нее, – 2–3 серии по 8–10 прыжков.
2. Различные прыжки со скакалкой – до 100 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.
3. Выпрыгивание из полуприседа с ударами в воздухе.
4. Удары с гантелями 1 кг максимальный взрыв.
5. Бой с тенью без отягощения (вольный бой).

Этот комплекс выполнять на тренировке по боксу при проведении круговой тренировки, в основной части тренировки, с интервалом отдыха в 2-5 минут после выполнения комплекса, количество повторений по 1-2 серии.

Комплекс №7.

1. Броски медбола в стену с положения выпад с замахом из-за спины со сменой ног прыжком (имитация бокового удара).

2. Броски медбола в стену с положения боевой стойки левой и правой рукой попеременно.

3. Запрыгивания на куб с гантелями в руках и нанося комбинацию из трех ударов на кубе.

4. «Разножка» с ударами (свободно).

Данный комплекс выполнять по 1-2 серии, интервал отдыха 1 минута после выполнения комплекса, соблюдать плотность урока, применять в основной части, во время круговой тренировки.

Комплекс №8.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо - по 10-15 прыжков на каждой ноге.

2. Прыжки из глубокого приседа-10-15 раз, по 2 подхода.

3. Работа на канате махи руками попеременно.

4. Махи гирей двумя руками (8-16 кг).

Данная круговая тренировка предусматривает внедрение этих серий упражнений в подготовительную часть учебного занятия, и их чередование - специальные упражнения с отягощением и без отягощения. Интервал отдыха 1 минута, количество повторений 3 круга.

Комплекс №9.

1. Запрыгивание на тумбу по 10-15 прыжков, количество повторов 1-2.

2. Выпрыгивание из полуприседа по 10 прыжков, 2-3 серии.

3. Отжимания и попеременное подтягивание гири к корпусу (8 кг).

4. Жим лежа с неполной амплитудой 90 градусов в локтевом суставе и рывок в конечной фазе.

5. Пресс на наклонной скамье с отрицательным углом с отягощением 5 кг.

Выполнять в основной части урока, при проведении круговой тренировки, интервал отдыха 30 секунд после выполнения комплекса.

Комплекс №10.

1. Упор лежа с поочередной постановкой на локти и обратно.
2. Медленное приседание с отягощением и последующее быстрое выпрыгивание вверх – 2–3 серии по 5–7 прыжков.
3. Пресс упражнения «книжка».
4. Работа на резине махи в стороны.

Таким образом, на формирующем этапе эксперимента на тренировке по боксу в экспериментальной группе подростков мы применили специально подобранный комплекс круговой тренировки, который способствовал развитию специальной выносливости боксера.

В таблицах 4, 5 показаны результаты диагностики уровня развития специальной выносливости боксеров.

Таблица 4 - Показатели уровня развития специальной выносливости подростка на констатирующем этапе исследования

№ п/п	Имя подростка	Работа на мешке (см)		«Бёрпи» количество раз		КСУ, (см)		Средний уровень
		Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень	Рез-т	Уровень	
1	Егор Б. Н.	3 раунда	с	30	с	3 упр.	С	средний
2	Даниил К. И.	2 раунда	с	26	В	3 упр.	С	средний
3	Дмитрий А. И.	2 раунда	с	27	с	3 упр.	В	средний
4	Станислав Ю. Д.	4 раунда	в	25	с	3 упр.	В	высокий
5	Сергей А. И.	3 раунда	в	24	с	2 упр.	С	средний
6	Николай К. О.	3 раунда	в	24	с	2 упр.	С	средний
7	Вадим Л. К.	3 раунда	в	25	в	3 упр.	В	высокий
8	Александр М. А.	3 раунда	с	31	в	4 упр.	В	высокий
9	Кирилл А. У.	4 раунда	в	31	в	3 упр.	С	высокий

10	Константин П. И.	3 раунда	с	23	с	2 упр.	С	средний
----	---------------------	-------------	---	----	---	-----------	---	---------

Продолжение таблицы 4

11	Павел С. А.	2 раунда	с	17	н	1 упр.	Н	Низкий
12	Владислав С. У.	3 раунда	с	30	с	3 упр.	С	Средний

По результатам тестирования можно сделать вывод, что высокий уровень развития специальной выносливости показало 4 человека из исследуемой группы, что составляет 33%. Средний уровень развития специальной выносливости 7 человек из исследуемой группы, что составляет 58%. Низкий уровень развития специальной выносливости показало 1 человека из исследуемой группы, что составило 9%.

На диаграмме 2 мы сравнили результаты констатирующего и экспериментального тестирования исследуемой группы подростков по среднему результату уровня скоростно-силовых способностей.

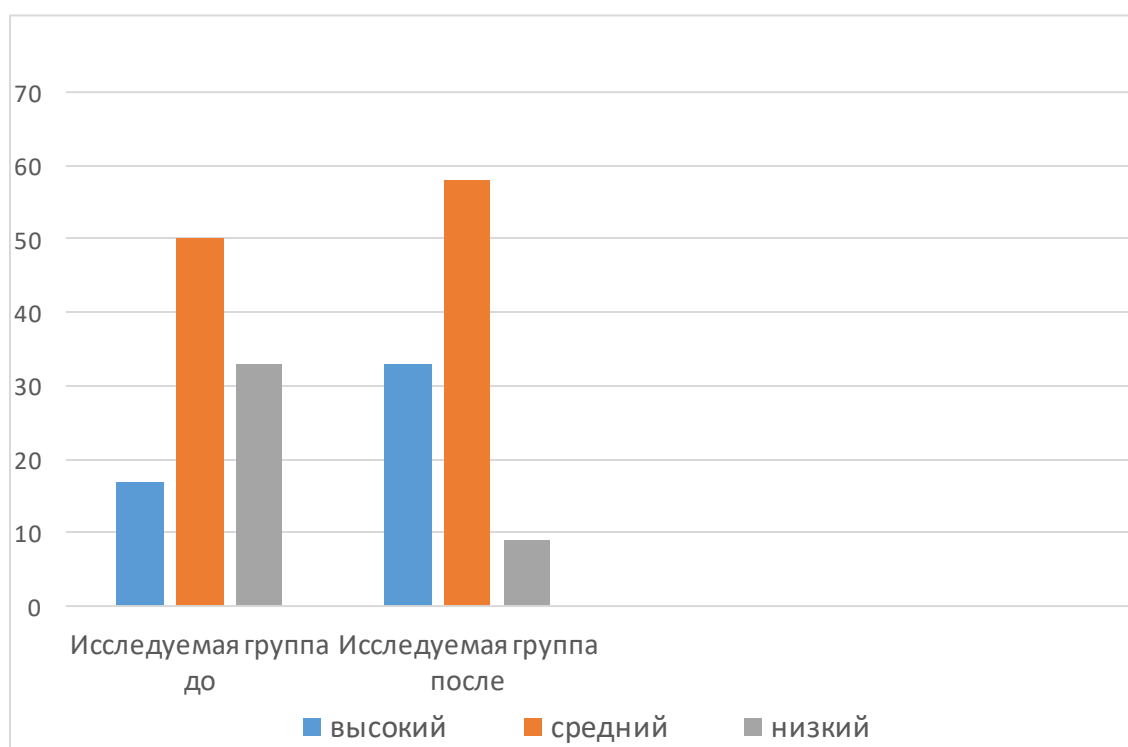


Диаграмма 2 - Наглядный результат исследования констатирующего и экспериментального теста

Из диаграммы видно, что в исследуемой группе уменьшилось количество боксеров с низким, и увеличилось с высоким и средним уровнями развития специальной выносливости.

Таким образом, проведя экспериментальную деятельность по развитию специальной выносливости боксеров на тренировочной занятии по боксу, установлено, что средний уровень является преобладающим.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В своей работе я изучал особенности развития специальной выносливости у боксеров. Прежде всего, развитие специальной выносливости происходит на тренировках по боксу, в которой рассматривается несколько разделов, один из них «Круговая тренировка».

Тренировка по боксу дает дальнейшее всестороннее развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Изучению физиологических механизмов, лежащих в основе развития специальной выносливости, посвящено значительное количество работ (В.С. Фарфель, А.А. Маркасян, Н.Э. Татарский). С физиологической точки зрения специальная выносливость относится к способностям, проявление которых обусловлено тем, что мышечная сила имеет тенденцию к увеличению за счёт повышения скорости сокращения мышц и связанного с этим напряжения.

По мнению многих авторов, которые изучали развитие физической культуры, специальная выносливость должна носить комплексный

характер и включать упражнения различной преимущественной направленности: силовой, скоростно-силовой, а также упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, прыгучести и повышения уровня реализации двигательного потенциала, обучающихся.

Проанализировав и изучив материалы, касающиеся темы развития специальной выносливости, и на основании высказываний авторов, наиболее эффективными средствами для развития специальной выносливости являются:

1. Упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений.
2. Специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения.
3. Упражнения с отягощением.
4. «Ударные» упражнения.
5. Специальные упражнения, выполняемые с внешним сопротивлением.
6. Упражнения преодолевающего и уступающего характера.

Таким образом, в соответствии с целью и задачами дипломной работы, можно сделать следующие выводы: Степень проявления специальной выносливости зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности учащегося к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма. Самым благоприятным возрастом для развития физических способностей является подростковый возраст, но при этом необходимо учитывать сопоставительные возможности, относительно его возраста к его физическим нагрузкам.

Наше исследование проходило на базе МОАУ СОШ №69 в исследовании принимали участия (12 подростков, учащиеся 6-11 классов в три этапа):

1. Констатирующий этап. На данном этапе определялась исходная позиция будущего исследования, объект, предмет, цель и задачи эксперимента.

2. Формирующий этап эксперимента. По результатам тестирования можно сделать вывод, что высокий уровень развития специальной выносливости показало 2 человека из исследуемой группы, что составляет 17%. Средний уровень развития специальной выносливости показало 6 человек из исследуемой группы, что составляет 50%. Низкий уровень развития специальной выносливости показало 4 человека из исследуемой группы, что составило 33%.

3. Контрольный этап. На этом этапе мы провели повторную диагностику уровня развития специальной выносливости, которая показала, что высокий уровень развития специальной выносливости показало 4 человека из исследуемой группы, что составляет 33%. Средний уровень развития специальной выносливости 7 человек из исследуемой группы, что составляет 58%. Низкий уровень развития специальной выносливости показало 1 человека из исследуемой группы, что составило 9%.

По результатам диагностики в данной группе подростков (6-11 классов) преобладает средний уровень развития специальной выносливости.

Таким образом, в исследуемой группе подростков, констатирующий эксперимент определил, что в данной группе боксеров требуется работа над развитием специальной выносливости.

На формирующем этапе эксперимента на тренировке по боксу в экспериментальной группе подростков (6-11 классов) мы применили круговую тренировку, способствующую развитию специальной выносливости.

Диагностика контрольного этапа показала, что в исследуемой группе уменьшилось количество подростков с низким, и увеличилось с высоким и средним уровнями развития специальной выносливости.

Соответственно, проведя экспериментальную деятельность по развитию специальной выносливости у боксеров на тренировочном занятии по боксу, установлено, что средний уровень является преобладающим.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байков, В.П., Главное упражнение жизни – бег (материал для 1-11 классов), журн. Физкультура в школе. № 5. 2006. -18 с.
2. Богданов, М.Ю., Развиваем двигательные качества. Спорт в школе. - 2000. - № 15. – 15 с.
3. Булыгина, Т.М., Словарь терминов и понятий: Т.М. Булыгина. – М.: МГУП, 2000 – 160 с.
4. Веркеева, Л.В., Применение игрового метода на уроках физической культуры., Вестник Академии знаний. - 2015. - № 12 (1). - 74-82 с.
5. Атилов, А.А., Бокс [Текст] / А.А. Атилов. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 144 с.
6. Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. - Ростов-наДону: Феникс, 2007. - 224 с.
7. Бакулев, С.Е. Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 19. – 7-14 с.
8. Жилкин, А.Н., Легкая атлетика. А.Н. Жилкин. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
9. Иванов, В.В., Комплексный контроль в спорте. М, 2001.200 с.
10. Бокс.Учебник для ин-тов физ.культуры/Под общ.ред.2018.-45 с.
11. Бочаров Ю.И. Перемещающаяся боксерская мишень //Бокс: Ежегодник, 1980. -35 с.
12. Бурдин И.Ф. Исследование эффективности максимальных тренировочных нагрузок выполняемых «интервально-круговым» методом, в связи с совершенствованием специальной выносливости. Автореф. дис. кандпед наук. -Л., 1978. -18сКурамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Ю.Ф. Курамшин. – М.: Педагогика, 2004. – 464 с.

13. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
14. Леонова, В.А., Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2000. 17 с.
15. Гмурман, В.Е. Руководство к решению задач по теории вероятности и математической статистики [Текст]: учебное пособие / В.Е. Гмурман. – М.: Высшая школа, 2005. – 403 с.
16. Лукьяненко, В.П., Физическая культура: основа знаний / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 224 с.
17. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Ростов-наДону: Феникс, 2002. - 384 с.
18. Лях, В.И., Виленский, М.Я., Комплексная программа физического воспитания 6-11 классы, 2014.-55 с.
19. Макарова, Л.П., Соловьёв, А. В., Сыромятникова, Л.И., Актуальные проблемы формирования здоровья школьников. Молодой ученый. 2013.-20-24 с.
20. Матвеев, Л. П., Методика физического воспитания Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. –230 с.
21. Менхин, Ю.В., Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2е издание, переработанное и дополненное. – М.: Спорт АкадемПресс: Физкультура и спорт, 2006. – 310 с.
22. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
23. Озолин, Н.Г., Настольная книга тренера. Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – 864 с.

24. Пархомович, Г.П., Основы физического воспитания: учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г. П. Пахомович. – Пермь: "Урал – Пресс ЛТД", 2013. – 303 с.
25. Ильинич В.И. Физическая подготовка юных спортсменов М: 2001.-448с.
26. Петухов, А.В., Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных обучающихся. – М., 2006. – 365 с.
27. Полунин, А.И., Школа бега Вячеслава Евстратова. Советский спорт, 2003.-57 с.
28. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость / Л.С.Каганов. - М.: Знание, 1990.-23 с.
29. Ращупкин, Г.В., Физическая культура школьников. Г.В. Ращупкин. – СПб: Нева, 2004.-67 с.
30. Сермеев, Б.В., Определение физической подготовленности школьников Б.В. Сермеев. – М.: Педагогика, 1999. – 289 с.
31. Киселев В.А. Планирование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров /Метод.пособие. -М., 2002. -31 с.
32. Смирнов, В.М., Физиология физического воспитания и спорта. В.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 608 с.
33. Киселев В.А., Кравченко О.В. Методические основы обучения ближнему бою в боксе. //Сб. трудов ученых РГАФК.- М.: ФОН, 1998.-115-118 с.
34. Кличко В., Савчин М. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации //Наука в олимпийском спорте, 2000. -№2. -23-30 с.
35. Тихвинского, С.Б., Хрущева С.В., Детская спортивная медицина: Учебник. Медицина, 2011.-53 с.

36. Туманян, Г.С., Спортивная игры: учеб. пособие теория, методика, организация тренировки. в 4-х кн. III Методика подготовки / Г.С.Туманян. – М.: 2008. – 400 с.

37. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. - Ставрополь: Изд-во СГУ. - 2001. - 224 с.

38. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта, 2013. 435 с.