

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧЕРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М.МАШЕРОВА»

Факультет: Физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физической культуры и спортивной медицины

Допущен к защите

«28» 01 2020 г.

Заведующий кафедрой

П. И. Новицкий

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
·ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ

Специальность: 1-08 80 04- Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Дорц Дамир Владимирович,

2 курс ,1 группа

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук, доцент

Шпак Виктор Гарриевич

Витебск, 2020

## Содержание

Введение.....	4
Глава I. Теоретическое обоснование применения метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки боксеров.....	6
1.1 Основное понятие функциональной подготовки боксеров.....	6
1.2 Основные физические качества боксеров и методы их развития .....	9
1.3 Возрастные особенности формирования организма юношей .....	35
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по применению метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки боксеров.....	39
2.1 Задачи, методы и организация исследования.....	39
2.2 Круговая тренировка для повышения функциональных возможностей юных боксеров.....	41
2.3 Анализ результатов исследования.....	49
Заключение.....	55
Литература .....	58
Приложение.....	62

## РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация 66 с., 9 табл., 48 источников, 2 прил.

### ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА, ЮНЫЕ БОКСЕРЫ, ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

Объектом исследования являются юноши 2003 и 2004 годов рождения, занимающиеся боксом.

Предметом исследования является система использования круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях боксеров.

Целью данной работы являлось разработка системы круговой тренировки для повышения функциональной подготовленности юных боксеров.

В ходе исследования нами были использованы следующие методы: изучение научно-методической литературы; оценка показателей физической подготовленности; педагогический эксперимент; статистическая обработка данных.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специально разработанная для начинающих боксеров методика круговой тренировки поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов.

Научная новизна: рассмотрена организация и применение комплекса специальных круговых тренировок в различные периоды тренировочного процесса, влияние данного метода на физическую и функциональную подготовку боксеров ДЮСШ №3 г. Витебска.

Теоретическая и практическая значимость: была разработана специализированная комплексная круговая тренировка, направленная на повышение функциональной подготовленности юношей, занимающихся боксом.

Проведенные исследования показали высокую эффективность применения специализированной комплексной круговой тренировки в тренировочном процессе юных боксеров. Данная методика может быть использована в работе аналогичных секций бокса.

## Введение

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов.

Прошедшее Первенство Витебской области по боксу и ряд других соревнований наглядно убедили нас в важности хорошей функциональной подготовленности боксеров, в умении держать высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться. Учитывая увеличение плотности боя за последнее время, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, можно говорить о высоком уровне выносливости боксеров и прогнозировать дальнейший прогресс в развитии этого важного качества в ближайшем будущем. Примерно то же можно сказать и о скорости и силе ударов - современный бокс становится все более быстрым и жестким.

В данном исследовании мы хотим рассмотреть возможности повышения функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что специально разработанная для начинающих боксеров методика круговой тренировки поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств.

Объектом исследования является тренировочный процесс юношей, занимающихся боксом.

Предметом исследования является система использования круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях боксеров.

Научная новизна: была рассмотрена организация и применение комплекса специальных круговых тренировок в различные периоды тренировочного процесса, влияние данного метода на физическую и функциональную подготовку боксеров ВУСОШ №3 г. Витебска.

Теоретическая значимость: была разработана специализированная комплексная круговая тренировка, направленная на повышение функциональной подготовленности юношей, занимающихся боксом.

Практическая значимость: проведенные исследования показали высокую эффективность применения специализированной комплексной круговой тренировки в тренировочном процессе юных боксеров. Данная методика может быть использована в работе аналогичных секций бокса.

Опытно-экспериментальная база исследования: секция бокса при ДЮСШ №3 г. Витебска.

Структура работы: магистерская работа состоит из введения, 2-х глав, заключения, списка литературы и приложений.

Мы полагаем, что данная работа может сыграть некоторую положительную роль в развитии тренировочного процесса, оказать практическую помощь действующим тренерам в их работе. Поэтому нами была выбрана тема для магистерской работы - использование метода круговой тренировки для повышения функциональных способностей боксеров.

## Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
2. 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.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 37-45.
4. Филимонов, В.И. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров /Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. - М.: ВНИИФК, 1992. – С.71-79.
5. Огуренков, Е.И. Ближний бой в боксе/Е.И. Огуренков. – М.: ФиС, 1969, - 186 с.
6. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров/Ю.Б. Никифоров. – М.: ФиС, 1987. - 191 с.
7. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе/Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов – М., ФиС, 1978. - 216 с.
8. Засухин, А.Ф. Развитие специальной силовой выносливости/А.Ф. Засухин // Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС, 1985 – С.26-28.
9. Родионов В.И. Силовая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник/Родионов В.И. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – С 13-15.
10. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка/ В.И. Филимонов /. – М.: Инсан, 2000 – 425 с.
- Остьянов, В.Н. Бокс/ В.Н. Остьянов, И.И. Гайдомак. – Киев.: Олимпийская литература, 2001 – 239 с.
11. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 155 - 184.
12. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988 – С 111-113.
13. Бокс: Учебник / Под ред. Дегтярева И.П. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 210 с.

14. Поляков, М.И. О развитии физических качеств/М.Н. Поляков // Физическая культура в школе. - 2002. - №1. – С. 18-21.
15. Дворкин, Л.С. Спортивно-педагогические проблемы занятий боксом с раннего подросткового возраста// Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 36—40.
16. Детская спортивная медицина: Учебное пособие для студентов ИФК /Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 357 с.
17. Дворкин, Л.С. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств // М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 31—37.
18. Детская спортивная медицина: Учебник / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991. - 326 с.
19. Медведев, А.С. Возрастные особенности совершенствования спортивной подготовки боксеров/ А.С. Медведев: Лекция для студентов ГЦОЛИФКа. М.: ГЦОЛИФК, 1985. С. 33.
20. Дворкин, Л.С. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12—13 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. - № 4. - С. 33—40.
21. Филин, В.П. Основы юношеского спорта. /В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 270 с.
22. Гайдамак, И.И. Бокс. Обучение и тренировка. /И.И. Гайдамак, В.Н. Остьянов - Киев: Олимпийская литература, 2001. – С. 27-29.
23. Петров, М.Н. Бокс: техника, тактика, тренировка: практическое пособие / М.Н. Петров – Минск.: Хорвест, 2016. – 208 с.
24. Аджанян, Н.А. Резервы нашего организма. /Н.А. Аджанян, А.Ю. Катков - 2-е изд., испр. доп. -М., 1982. - С 54-57.
25. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте/Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 180 с.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев // М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
27. Медведев, А.С. Структура объема и интенсивности тренировочной нагрузки

- боксеров в многолетней динамике/А.С. Медведев // Олимп. - № 1. - С. 13- 14.
28. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. - 326 с.
29. Хатчинсон, А. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам / А. Хатченсон; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 350 с.
30. Дворкин, Л.С. Юный боксер/Л.С. Дворкин. М.: Физкультура и спорт, 1982. -160 с.
31. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе. /В.М. Клевенко - М., 1968. - С. 122-125.
32. Дворкин, Л.С. Тренировка юных боксеров в 13—16 лет/Л.С. Дворкин. - М.: Физкультура и спорт, 1975. С. 31—33.
33. Лепешкин, В.А. Скакалка всегда в моде. / В.А. Лепешкин - Физическая культура в школе. - 2003. - №3 – С. 8-9.
34. Морозов, Г.М. Уроки профессионального бокса. / Г.М. Морозов - М., 1992. – С. 55-57.
35. Муминжанов, М. Методика обучения юных спортсменов по системе заданий // Бокс: Ежегодник. /М. Муминжанов - М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 47-48.
36. Остьянов, В.Н., Гайдамак И.И. Бокс/В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев.: Олимпийская литература, 2001 – 239 с.
37. Никифоров, Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития // Бокс: Ежегодник. /Ю.Б. Никифоров - М.: Физкультура и спорт, 1984. – С.91-92.
38. Спортивная метрология/ Под ред. В.М.Зациорского. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 178с.
39. Шатков, Г.И. Юный боксер/Г.И. Шатков, А.Г. Ширяев – М.: ФиС, 1982. – 127 с
40. Романенко М.И. Бокс. /М.И. Романенко - Киев, 1978. – С. 83-84.
41. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров /Под ред. Таймазова, В.А. - Л., 1987.
42. Воробьев, А.Н. Методика тренировки боксера/А.Н. Воробьев //М.: Физкультура и спорт, 1972. С. 160—221.
43. Воробьев, А.Н. Сила как физическое качество и методы ее развития/А.Н. Воробьев // Ежегодник-1981. М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 117-131.



44. Алексеев, В.И. Исследование влияния различных методик тренировки на рост мышечной массы у боксеров // Теория и практика физической культуры. - № 6. - 1976. - С. 25—28.
45. Бранд, Р. Бокс: учение и техника гармоничного развития / Р. Бранд; пер. с нем. – М.: ФА- ИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
46. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И.Филимонов - М.: Инсан, 2000. – С. 26-28.
47. Филимонов, В.И. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров /В.И. Филимонов, Э.Г. Мартиросов - М.: ВНИИФК, 1990. – 89с.
48. 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.