

# Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса

Крыловский О.В.

*Брестский государственный технический университет*

## Аннотации:

Рассмотрен вопрос физической подготовки студентов неспециализированных вузов I-IV курсов. Предложена и обоснована идея использования средств бокса в форме учебно-тренировочных занятий. Они используются для совершенствования физической подготовки студентов в качестве альтернативы учебным занятиям по физическому воспитанию. У студентов экспериментальной группы отмечено более значительное повышение показателей физической подготовленности в сравнении с контрольной группой.

**Крыловський О.В. Удосконалювання фізичної підготовки студентів засобами боксу.** Розглянуто питання фізичної підготовленості студентів неспеціалізованих вузів I-IV курсів. Запропонована і обґрунтована ідея використання засобів боксу у формі учбово-тренувальних занять. Вони використовуються для вдосконалювання фізичної підготовки студентів як альтернатива навчальним заняттям з фізичного виховання. У студентів експериментальної групи відзначено більш значне підвищення показників фізичної підготовленості в порівнянні з контрольною групою.

**Krylovskiy O.V. Perfection of physical preparation of students by facilities of boxing.** The question of physical preparedness of students of the unspecialized institutes of higher of I-IV of courses is considered. Offered and grounded idea of the use of facilities of boxing in form educational trainings employments. They are used for perfection of physical preparation of students as an alternative to the lessons on physical education. For the students of experimental group more considerable increase of indexes of physical preparedness is marked by comparison to a control group.

## Ключевые слова:

*бокс, студент, совершенствование, средства, физический, качества, программа, альтернатива, подготовка.*

*бокс, студент, удосконалювання, засоби, фізичний, якості, програма, альтернатива, підготовка.*

*boxing, student, perfection, facilities, physical, qualities, program, alternative, preparation.*

## Введение.

В последнее время значительно сократилась физическая активность студентов, что в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей. Интеллектуальный труд без физического отрицательно сказывается на работоспособности организма. Без соответствующей двигательной активности значительно снижается уровень физической подготовленности студентов. В настоящее время в вузах нашей страны число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65-68 % от общего числа занимающихся [1]. Эти негативные тенденции вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов.

На данный момент усилия медицинской науки и здравоохранения, направленные на поиск более совершенных методов диагностики и лечения, не привели к существенному улучшению психофизического состояния молодежи. По мнению специалистов, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для достижения улучшения физического состояния является внедрение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни [1]. Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессионально-прикладной физической подготовки специалистов в высших учебных заведениях и направлено оно на укрепление здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительной профессиональной деятельности. Но, несмотря на массовое использование физического воспитания в учебном процессе, неблагоприятные тенденции, о которых было сказано выше, не исчезают, а в ряде случаев – усугубляются. Возникает необходимость при-

нятия мер, направленных на улучшение физического состояния и физической подготовленности молодежи. Для решения этих задач нужно искать новые, более совершенные формы и методы организации учебных занятий, а также выявление неиспользованных возможностей.

В неспециализированных вузах студенты I-IV курсов занимаются физической культурой на учебных занятиях согласно рабочей программе по физическому воспитанию два раза в неделю. Как вариант вместо этого им предлагается заниматься определенным видом спорта здесь же в вузе в спортивной секции под руководством тренеров-преподавателей.

Автором был предложен в качестве такого вида спорта бокс. Боксом может заниматься любой человек, не имеющий противопоказаний для занятий этим видом спорта. Следует заметить, что людей, не способных к боксу, нет. В числе боксеров международного уровня встречаются быстрые и относительно медленные, высокие и маленькие, мускулистые и субтильные. В боксе недостаток одних физических качеств и антропометрических параметров может с успехом компенсироваться другими. Бокс является вполне доступным видом спорта, так как не предполагает каких-либо ограничений касательно первоначальных возможностей занимающихся. Тем не менее, этот вид спорта является эффективным средством разностороннего физического развития и физической подготовленности [2, 3]. Боксеры имеют пропорциональное телосложение с развитой мускулатурой. Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятий боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества, в особенности, быстрота, скоростно-силовые качества, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции [4]. Положительное влияние занятий боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание моральных и волевых качеств

позволяет рассматривать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи [4, 5].

Важнейшими государственными задачами являются оздоровление населения, повышение уровня психофизического состояния граждан, улучшение работоспособности. В студенческом возрасте происходит значительное снижение уровня физической и функциональной подготовленности, что связано с большой загруженностью учебной нагрузкой, нехваткой свободного времени и т.д. Именно в этом периоде необходимо использовать меры, направленные на оптимизацию физического состояния молодежи. С этой целью автором было предложено и апробировано целенаправленное, систематическое использование средств бокса по разработанной им программе в учебном процессе со студентами в качестве альтернативы стандартным учебным занятиям по физическому воспитанию с целью разностороннего влияния на организм занимающихся и целенаправленного развития их двигательных качеств.

#### **Цель, задачи, материал и методы.**

*Целью исследования* явилось обоснование актуальности совершенствования физической подготовки студентов средствами бокса.

В связи с этим были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть современные аспекты физической подготовки студентов неспециализированных вузов.
2. Теоретически обосновать проблему совершенствования физической подготовки студенческой молодежи средствами бокса.
3. Практически подтвердить актуальность и значимость предлагаемой методики.

#### **Результаты исследования.**

В исследовании (последовательно были проведены формирующий, затем педагогический эксперимент) приняли участие две группы студентов, по 20 человек в каждой. Возрастной диапазон исследуемых в обеих группах был одинаковым. В отношении студентов одной и другой группы были проведены контрольные срезы, определяющие уровень их физической подготовленности. Для этого использовались стандартные тесты, применяемые на кафедре физического воспитания и спорта в качестве контрольных нормативов по физической культуре: бег 1000 м; бег 30 м с низкого старта; прыжки в длину с места; подтягивание в висе на перекладине. Результаты показателей физической подготовленности в группах были изучены и отражены в выводах. С целью подготовки и проведения педагогического эксперимента была разработана программа использования средств бокса для студентов 1-4 года обучения.

Для проведения исследования в качестве экспериментальной группы (ЭГ) из числа студентов основного отделения в возрасте от 17 до 20 лет были набраны 20 человек, желающих заниматься боксом. Контрольная группа (КГ) состояла из студентов того же возраста и в таком же количестве и качестве (основное учебное отделение).

В течение эксперимента студенты КГ занимались

физической культурой согласно рабочей программе по физическому воспитанию, а студенты ЭГ – в спортивной секции бокса. Причем в ЭГ были набраны студенты, ранее никогда не занимавшиеся этим видом спорта. Количество учебных часов в период исследования, которое проводилось в течение одного учебного года, было одинаковым – 140 в каждой группе (согласно Типовой учебной программе для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от 14 апреля 2008 года, и рабочей программе по физическому воспитанию УО «Брестский государственный технический университет»).

Для ЭГ было разработано планирование учебно-тренировочного процесса, а именно: годовой учебный план, рабочие планы по месяцам и конспекты занятий.

В рамках теоретического раздела в обеих группах было проведено по 6 часов лекций. Причем в ЭГ теоретические занятия проводились как по предмету «Физическая культура», так и по избранному виду спорта – боксу:

Тема 1: «Физическая культура как основа здорового образа жизни студентов».

Тема 2: «История возникновения и развития бокса».

Тема 3: «Основы правил соревнований по боксу».

На каждую тему было отведено по 2 учебных часа.

Практический раздел включал 134 часа и делился на три подраздела: методико-практический, учебно-тренировочный и контрольный.

Методико-практический подраздел направлен на освоение методики подбора физических упражнений, составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия, формирование умения осуществлять контроль и самоконтроль в процессе занятий, страховку и самостраховку, освоение навыков судейства соревнований. Отдельное внимание было уделено организационно-методическим приемам обучения и тренировки, среди которых необходимо выделить главные:

- 1) групповое усвоение приема под общую команду тренера в одношереножном строю (без партнера);
- 2) групповое усвоение приема под общую команду тренера в двухшереножном строю (с партнером);
- 3) самостоятельное усвоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- 4) условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров;
- 5) условный бой с широко поставленными технико-тактическими задачами;
- 6) вольный бой (бой без ограничений действий партнеров).

Методико-практический подраздел состоит из 6 учебных часов (4 часа в первом семестре и 2 – во втором).

Учебно-тренировочный подраздел, включающий 112 часов, направлен на повышение уровня физиче-

ской подготовленности и развитие физических качеств, освоение технических действий, подготовку студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Содержание учебно-тренировочного подраздела включало технику бокса (боевая стойка, передвижение по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары, серии ударов и защиты от них), тактику боя (наступательные и оборонительные действия, условия боя на различных дистанциях, тактическую организацию боя) и упражнения, направленные на освоение этой техники и тактики (общеразвивающие, спортивно-вспомогательные, специальные, в том числе имитационные, упражнения с боксерскими снарядами, боевые упражнения с партнером).

Учебно-тренировочный подраздел структурно состоял из шести тем, каждая из которых имела несколько подтем:

1. Основные положения боксера.
  - 1.1. Боевое положение кулака.
  - 1.2. Боевая стойка.
  - 1.3. Передвижения боксера по рингу.
  - 1.4. Боевые дистанции: дальняя, средняя, ближняя.
  - 1.5. Общие сведения об атакующих ударах, защитах и контрударах.
2. Прямые удары.
  - 2.1. Атаки прямыми ударами левой и правой рукой в голову и корпус.
  - 2.2. Защита от прямых ударов: подставкой, уклоном, отбивом и уходом.
  - 2.3. Прямые контрудары в соединении с защитой: подставкой, уклоном, отбивом и уходом от прямых атакующих ударов.
  - 2.4. Атаки и контратаки двойными прямыми ударами.
3. Боковые удары.
  - 3.1. Атаки боковыми ударами левой и правой рукой в голову и корпус.
  - 3.2. Защита от боковых ударов: подставкой, нырком, уходом.
  - 3.3. Прямые и боковые контрудары в соединении с защитой: подставкой, нырком, и уходом от боковых атакующих ударов.
  - 3.4. Атаки и контратаки из комбинаций двойных прямых и боковых ударов.
4. Удары снизу.
  - 4.1. Атаки ударами снизу левой и правой рукой в голову и корпус.
  - 4.2. Защита от ударов снизу: подставкой и уходом.
  - 4.3. Применение различных контрударов в соединении с защитой: подставкой и уходом от атакующих ударов снизу.
  - 4.4. Атаки и контратаки сериями различных ударов.
5. Бой на различных дистанциях.
  - 5.1. Ведение боя на дальней дистанции: нанесение прямых и боковых ударов с шагом вперед различной силы в зависимости от тактического замысла; особенности защиты от этих ударов и проведение контрударов; изучение приемов маневрирования для сохранения дальней дистанции.

5.2. Ведение боя на средней дистанции: особенности сближения, атак, защиты и контратак; удержание дистанции и выход из нее.

5.3. Ближний бой: вхождение в ближний бой, ведение боя и выход из него.

6. Подготовка к состязаниям.

6.1. Обучение начинающих боксеров готовиться к состязаниям.

6.2. Совершенствование усвоенных технических приемов.

6.3. Выработка умения пользоваться в вольном бою усвоенным комплексом технических приемов, сочетать отдельные виды защит и ударов в атаках и контратаках.

В процессе освоения технико-тактического арсенала использовались общеразвивающие, спортивно-вспомогательные и специальные упражнения, что составляло основу общей и специальной физической подготовки.

Физическая подготовка, как процесс развития двигательных качеств, неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Общая физическая подготовка (ОФП) боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей: общей выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Под влиянием ОФП улучшается здоровье, организм становится совершеннее. Занимающиеся лучше воспринимают тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливаются и достигают высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевают техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного вида трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, бой «с тенью», упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, насыпной груше, настенной подушке, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В течение учебного года виды физической подготовки должны сочетаться между собой.

На контрольный подраздел, который был предназначен для приема нормативов по ОФП (тестовых заданий), было отведено 16 часов (по 8 в начале первого семестра и в конце второго). В течение этого времени были проведены контрольные срезы, определяющие уровень физической подготовленности студентов в обеих группах. С этой целью использовались стандартные тесты, разработанные и применяемые на кафедре физического воспитания и спорта БрГТУ в качестве контрольных нормативов по физической культуре: бег 1000 м, бег 30 метров с низкого старта, прыжки в длину с места и подтягивание на перекладине. Прием тестовых заданий проводился с обеими группами в

одинаковых условиях: на одних и тех же спортивных площадках, с использованием идентичного инвентаря и оборудования, примерно при одинаковых погодных условиях и освещенности.

Для обработки полученной числовой информации были использованы методы математической статистики. С целью группировки наблюдений данные были разделены на ряд интервалов. Далее при помощи стандартных формул поэтапно были рассчитаны среднее арифметическое ( $\bar{x}$ ), среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ). Следующим этапом был расчет достоверности среднего арифметического ( $t$ ), при вычислении которого среднее арифметическое делится на свою ошибку – стандартное отклонение. В результате расчетов оказалось, что достоверность выводов составила более 95%. При этом уровень существенности  $P < 0,05$ .

Для удобства восприятия динамика результатов в начале и в конце учебного года автором была отражена в таблице.

Таблица.

*Сравнительный анализ результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группах.*

№ п/п	Тестовые задания	Динамика, %	
		КГ	ЭГ
1.	Бег 1000 м	+0,34	+5,40
2.	Бег 30 м с низкого старта	+1,58	+6,20
3.	Прыжки в длину с места	+0,18	+5,22
4.	Подтягивание в висе на перекладине	+7,08	+59,59

Из данных таблицы следует, что динамика в обеих группах положительная, но наибольший прирост показателей физической подготовленности наблюдается в ЭГ, особенно в последнем упражнении, определяющем силовую выносливость.

### Выводы.

По результатам экспериментального исследования представляется возможным сделать вывод о преимуществе использования средств бокса с целью совершенствования физической подготовки студентов неспециализированных вузов по сравнению со стандартными учебными занятиями по физическому воспитанию согласно учебной программе.

Выигрышное положение бокса относительно других видов спорта для этих целей состоит, во-первых, в комплексном развитии двигательных качеств. Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста – высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми. Во-вторых, воспитание двигательных качеств в боксе взаимосвязано и взаимозависимо. Например, развитие координационных способностей в этом виде спорта нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующий силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц.

Перспектива дальнейших исследований в данном направлении заключается в разработке детального комплексного планирования использования определенного вида спорта (бокса) с целью совершенствования физической подготовки студентов, а также внедрение апробированной методики в процесс физического воспитания студентов неспециализированных вузов страны.

### Список литературы

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.
2. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.
3. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2001. – 400 с.
4. Атилов, А.А. Бокс для начинающих / А.А. Атилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 224 с.
5. Качурин, А.И. Бокс в системе физической культуры студента: учеб. пособие / А.И. Качурин. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 342 с.

Поступила в редакцию 14.01.2010г.  
Крыловский Олег Васильевич  
[kryloleg@yandex.ru](mailto:kryloleg@yandex.ru)