

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРОВ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Миронова Сергея Сергеевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент,

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Смирнов В.М.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкина Н.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Высокое спортивное мастерство в боксе определяется тем, насколько реализованы различные стороны спортивной подготовки: общефизическая, интеллектуальная, тактико-техническая, морально-волевая, психологическая. Интегративный подход в построении учебно-тренировочного процесса обеспечивает раскрытие дополнительных резервов повышения эффективности состязательной деятельности боксеров.

Постановка четкой цели, актуализация значимых мотивов занятия боксом, активизация творческого процесса при выборе методов тренировок являются основными условиями повышения уровня спортивного мастерства. Определение структуры содержания тренировочной деятельности боксеров, обеспечивающей ее стабильность и надежность, разработка критериев ее оценки дает возможность повысить ее качество.

Актуальность исследования определена противоречием, которое было выявлено при анализе научно-теоретической литературы по проблеме нашего исследования. Оно состоит в востребованности спортивных специалистов применять более эффективные способы повышения результативности боксеров и отсутствием модели структуры спортивной тренировочной деятельности спортсменов. Научные исследования, посвященные проблеме повышения эффективности тренировочной деятельности, ограничены в основном изучением отдельных аспектов, которые обеспечивают развитие спортивного мастерства. Все же они не дают возможности кардинально решить проблему повышения показателей спортивной подготовки боксеров.

Выявление данного противоречия обусловило необходимость определения основных направлений и средств повышения эффективности спортивной тренировки боксеров.

Целью работы является изучение основных методических и организационных особенностей тренировки боксеров.

Объектом исследования являются тренировочный процесс боксеров.

Предметом исследования выступают методы и средства воспитания физических качеств боксеров в процессе тренировочной деятельности.

Гипотезой исследования выступает наше предположение о том, что применение разработанной нами методики формирования скоростных способностей боксеров способствует повышению таких важных для бокса скоростных качеств, как точность реакции на движущийся объект и специальная частота движений.

Для достижения цели нашего исследования и подтверждения гипотезы необходимо решить следующие **задачи**:

1. Выявить теоретические подходы к развитию функциональной подготовленности боксеров, определению их возрастных особенностей, воспитанию физических качеств боксеров.

2. Осуществить анализ научно-теоретических и научно-практических исследований, посвященных проблеме методик обучения и тренировки боксеров.

3. Экспериментальным путем определить способы повышения эффективности развития скоростно-силовых способностей у боксеров.

4. Разработать методику воспитания скоростных качеств боксеров, которые способствуют развитию точности реакции и специальной частоты движений.

Методы исследования:

— анализ научной, научно-методической, педагогической литературы по проблеме исследования;

— изучение и анализ нормативной, программной и рабочей документации, регламентирующей работу тренера по боксу;

— обобщение и систематизация теоретических и методических положений по проблеме исследования.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанная нами методика воспитания скоростных качеств может быть

использована спортивными специалистами разного профиля в практике спортивной подготовки боксеров.

Экспериментальная база исследования. Наше эмпирическое исследование проводилось в течение 2018 г. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Ртищево Саратовской области». В этом образовательном учреждении существует секция бокса, которую посещают дети разных возрастов.

Структура бакалаврской работы состоит из введения; двух глав; заключения; списка использованной литературы, включающего 23 источника; приложений. Объем работы составляет 45 страниц.

В первой главе – «Теоретические аспекты функциональной подготовки боксеров» - теоретически выделяются подходы к пониманию функциональной подготовленности боксеров, дается характеристика возрастных особенностей боксеров, описываются основные методы и средства воспитания физических качеств боксеров, дается описание основных методик обучения и тренировки. Глава состоит из четырех параграфов.

Во второй главе – «Повышение эффективности развития скоростно-силовых способностей у боксеров» - описаны ход и результаты *констатирующего эксперимента*, в котором выявлялись наиболее эффективных средства развития скоростных-силовых способностей боксеров, изучались возможности использования различных упражнений с штангой и другим спортивным инвентарем для роста спортивного мастерства.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении раскрывается актуальность исследования, ее место в разработке проблем особенностей спортивной тренировки боксеров. Выделены объект и предмет исследования. Сформулированы гипотеза, цели

и конкретные задачи исследования. Раскрыта практическая ценность работы. Указаны методы исследования.

В первой главе – **«Теоретические аспекты функциональной подготовки боксеров»** - теоретически выделяются подходы к пониманию функциональной подготовленности боксеров, дается характеристика возрастных особенностей боксеров, описываются основные методы и средства воспитания физических качеств боксеров, дается описание основных методик обучения и тренировки. Глава состоит из четырех параграфов.

В *первом параграфе* осуществляется анализ подходов к пониманию функциональной подготовленности боксеров. Установлено, что функциональная подготовленность спортсменов является относительно-установившимся состоянием организма, интегрально-определяемым степенью сформированности ключевых для конкретного вида спортивной деятельности функций с их специализированными свойствами, косвенно или прямо обуславливающими эффективность соревновательной деятельности

В физическом воспитании и теории спорта выделяют физическую, психологическую, тактическую и техническую подготовку.

В спорте все компоненты функциональной подготовленности развиваются практически единственным средством – мышечными нагрузками, которые определенным образом организованы физическими упражнениями.

Во *втором параграфе* дается характеристика возрастных особенностей боксеров. Так, было установлено, что учебно-тренировочный процесс с спортсменами по боксу может быть успешным при условии, если тренер хорошо владеет знаниями о возрастных особенностях и учитывает данные особенности в процессе тренировочных занятий. С учетом возраста спортсменов, тренер должен подобрать упражнения, которые будут отличаться

величиной нагрузки и степенью трудности, а также методами и характером исполнения.

Таблица 1 – Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Динамика скорости, силы, выносливости, ловкости в ходе формирования организма не осуществляется параллельно. Более всего в подростковом возрасте происходит развитие скорости. Развитие выносливости и силы происходит в основном в зрелых возрастах. Существенно влияет на их развитие спорт.

В *третьем параграфе* анализируются исследования, в которых дается описание основных методов и средств воспитания физических качеств боксеров. Было определено, что разного плана режимы и стили ведения боя предполагают разных способов применения силы, особенно при нанесении ударов.

Боксеры–«темповики» используют силу, которая дает им возможность наносить большое число слабых ударов, быстро чередующихся между собой. При этом они способны преодолеть собственные усилия при инерции и сопротивление противника.

Боксеры–«нокаутеры» склонны наносить сильные удары с предельной взрывной силой.

Боксеры–«силовики» склонны применять медленную силу в силовой борьбе в условиях ближнего боя.

Боксер—«игровик» склонен принимать защитную позу как до, так и после совершения ударов. В связи с этим он теряет возможность провести максимально сильный удар. При нанесении ударов он получает нужный эффект, используя быстрые и точные удары со «взрывным» импульсом в начале удара.

В четвертом параграфе раскрывается содержание основных методик обучения и тренировки. Было выявлено, что учебно-тренировочный процесс необходимо проводить с учетом важных педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:

Принцип научности обучения. Общие и специальные знания формируются на основе учета современных научных достижений и опыта практики.

Принцип связи теории с практикой учит боксеров применять творчески теорию в практике воспитания и обучения.

Принцип воспитывающего обучения. Тренер должен, вооружая знаниями, стремиться к всестороннему развитию личности каждого воспитанника.

Принцип сознательности и активности обязывает вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы воспитуемые понимали смысл и значение тех действий.

Принцип наглядности предполагает использование наглядных форм обучения: просмотр художественных фильмов, посвященных боксу, выступлений боксеров.

Принцип доступности. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей.

Принцип прочности знаний и навыков обязывает овладевать и совершенствовать технику посредством многократного осмысленного повторения движений.

Во второй главе – **«Повышение эффективности развития скоростно-силовых способностей у боксеров»** - описаны ход и результаты констатирующего эксперимента, в котором изучались наиболее

эффективных средства развития скоростных-силовых способностей боксеров, изучались возможности использования различных упражнений с штангой и другим спортивным инвентарем для роста спортивного мастерства.

Эмпирическое исследование проводилось в течение 2018 г. Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Ртищево Саратовской области». В этом образовательном учреждении существует клуб бокса «Спарта», в котором занимается учебно-тренировочной группы второго года обучения.

Основным методом исследования являлся педагогический эксперимент. Целевой установкой нашего экспериментального исследования была оценка уровня физических качеств и их динамика со времени начала экспериментального исследования (сентябрь 2017 г.) по его окончанию (декабрь 2017 г.).

Исследование выполнялось в три этапа. На первом этапе осуществлялась конкретизация проблемы экспериментального исследования, формулировались задачи и определялись методы исследования, вырабатывались структурные критерии оценки физической и технической подготовленности боксеров.

На втором этапе было проведено анкетирование тренеров по боксу с целью выявления наиболее эффективных средств развития скоростных-силовых способностей боксеров, а затем были изучены возможности использования различных упражнений с штангой и другим спортивным инвентарем для роста спортивного мастерства. При этом фиксировались различные показатели. По ходу исследований, осуществлялся анализ полученных результатов, разрабатывалась программа тренировки.

На третьем этапе был организован и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности разработанной программы по развитию скоростных-силовых способностей боксеров. Кроме этого были

сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации, осуществлялось техническое оформление работы.

В своем исследовании мы разработали комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и использовали данный комплекс упражнений в тренировочном процессе у боксеров. Комплекс упражнений выполнялся ими три раза в неделю в течение трех месяцев.

Таблица 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Жим штанги от груди. Берется 60-70% веса. 3-4 подхода перерыв 1 минута.	4 раза	Правильное дыхание
2.	Жим штанги от груди стоя. Берется 30 % от собственного веса. Упражнение выполняется с максимальной скоростью. 30 секунд перерыв между подходами.	4 раза	Руки сгибать до груди
3.	Взрывной удар. Вес 65% от массы тела. Удары одиночные, с максимальной силой и скоростью.	5 раза	С задержкой времени
4.	Бой с изменением веса. 2 раунда боксер боксирует без отягощения затем берет гантели через 2 раунда смена веса.	3 раза	Вес не меняется
5.	Пятнашки ногами. Цель боксеров наступить как можно больше на ногу своего оппонента двигаясь в стойке. На ноги одеваются утяжелители.	4 раза	Имитация боя

Для эффективного развития скоростно-силовых способностей мы также применяли один раз в неделю следующий комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей боксеров:

Таблица 3. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей

№	Содержание упражнения	дозировка	ОМУ
1	Все виды ударов по мешку.	3 раунда	Максимальная скорость
2	Спарринг один атакует, второй защищается по хлопку смена задания	3 раунда	Максимальное количество касаний

3	Имитация боя с утяжелителями	1 минута	Передвигаться в разные стороны
4	Пятнашки. Один боксер атакует, второй защищается	2 минуты	Спина не сгибается
5	Пятнашки на количество касаний	2 раунда	Без ударов, легкие касания
6	Бой с тенью — с гантелями	3 раунда по 2 минуты	Руки не опускаем
7	Скакалка — По хлопку максимальное ускорение прыжков на скакалке	2 раунда по 2 минуты	Максимальная скорость

В ходе исследования была специально разработана методика развития скоростно — силовых способностей боксеров. Разработанная методика отличалась от традиционных методик тем, что скоростно — силовые способности мы развивали не только посредством выполнения целостного двигательного действия (бокового удара рукой), но также разбивали целое действие на отдельные фазы, развивая скорость и силу в отдельных частях движения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе реализованного нами, посвященного особенностям тренировки боксеров, было установлено, что:

1. Физическая подготовка является основой специфического содержания спортивной тренировки. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

2. Скоростно-силовые качества в боксе лучше всего развиваются в возрасте 14-16 лет, поэтому данный элемент подготовки должен занимать значительное место в тренировочном процессе у юных боксеров. Развитие скоростно-силовых способностей должно происходить параллельно с

совершенствованием техники движений. Особенность развития скоростно-силовых способностей у боксеров 14-16 лет заключается в необходимости учета более высокой по сравнению с взрослыми утомляемости.

3. Разработанная нами методика развития скоростных способностей привела к статистически значимому повышению наиболее важных для бокса разновидностей скоростных способностей — точности реакции на движущийся объект и специальной частоты движений. Предложенная методика развития скоростных способностей может применяться инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса боксеров.