

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ
МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Бакрадзе Ахмеда Ризаевича

Научный руководитель

старший преподаватель

_____ В.Н. Частов
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития бокс ставит перед спортсменами основную цель – достижение высоких спортивных результатов. Чтобы этого достичь, необходим поиск новых путей и средств всестороннего развития боксеров.

Как и в любом другом виде спорта, в боксе немаловажны является высокая функциональная подготовка спортсмена, его умение держать темп боя и переносить силовую борьбу. Также немаловажным является умение спортсмена быстро восстанавливаться.

Актуальность исследования. Соревнования последних лет убеждают нас в важности хорошей функциональной подготовленности боксеров. В последнее время в боксе можно наблюдать возрастание плотности самого поединка, повышение эффективности боевых действий в завершающем раунде боя. Все это свидетельствует о высоком уровне выносливости боксеров. Таким образом, поиск новых средств и методов повышения функциональной подготовленности спортсменов в боксе в различные периоды тренировочного процесса становится актуальным и своевременным.

Проблема исследования заключается в том, что в имеющихся научных трудах недостаточно освещены вопросы, в которых описываются особенности организации физического воспитания боксеров старшего школьного возраста, в том числе функциональной подготовленности методом круговой тренировки.

Целью исследования является разработка программы повышения уровня физической и функциональной подготовленности боксеров 15-16 лет с применением метода круговой тренировки.

Объектом исследования является процесс подготовки боксеров старшего школьного возраста.

Предметом исследования выступают упражнения, выполняемые методом круговой тренировки.

На основании поставленной цели, в исследовании были обозначены следующие **задачи**:

1. Выявить по литературным данным основные средства и методы повышения физической и функциональной подготовленности боксеров в условиях современности.
2. Спланировать и организовать процесс круговой тренировки боксеров для развития всех физических и морфофункциональных способностей.
3. Дать оценку тренировочному процессу по применению круговой тренировки с позиции формирования физической и функциональной подготовленности боксеров.

В ходе исследования были применены следующие **методы исследования**:

- изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки.

Рабочая гипотеза заключалась в предположении, что специально разработанная программа круговой тренировки будет способствовать более быстрому освоению необходимых навыков бокса и повысит уровень функциональной подготовленности боксеров старшего школьного возраста.

Теоретическая значимость исследования заключалась в структурировании теории и методики спортивной тренировки в боксе, поскольку теоретическая подготовка представляет собой один из важных

компонентов мастерства боксера. Также была представлена специально разработанная круговая тренировка, направленная на повышение функциональной подготовленности спортсменов-боксеров 15-16 лет.

Практическая значимость исследования выражается в возможности применения представленной методики круговой тренировки в тренировочном процессе спортсменов в секциях по боксу, ДЮСШ или СДЮСШОР. Также представленные результаты исследования могут применяться в практике тренеров по боксу при обучении студентов учебных заведений физической культуры, а также на курсах повышения квалификации и переподготовки профессиональной преподавателей физической культуры и тренеров.

Основное содержание работы

Цель исследования заключалась в повышении уровня физической и функциональной подготовленности боксеров с помощью применением метода круговой тренировки.

На основании поставленной цели, в исследовании были обозначены следующие задачи:

1. Выявить по литературным данным основные средства и методы повышения физической и функциональной подготовленности боксеров в условиях современности.
2. Спланировать и организовать процесс круговой тренировки боксеров для развития всех физических и морфофункциональных способностей.
3. Дать оценку тренировочному процессу по применению круговой тренировки с позиции формирования физической и функциональной подготовленности боксеров.

В ходе исследования были применены следующие методы исследования:

- изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки.

Изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме

Представленный метод помогает из всего многообразия научно-методических источников выбрать именно ту литературу и информацию, которая будет являться научно-методическим звеном в обосновании данной темы. В процессе анализа были рассмотрены научно-методические труды отечественных и зарубежных авторов; работы в области теории и методики физической культуры и спорта, в том числе по боксу; периодические издания и публикации, а также Интернет сайты Федераций бокса различных регионов и спортивных клубов.

Было установлено, что методу круговой тренировки в научно-методической литературе посвящено достаточное количество работ. Как правило, в этих работах описывается применение данного метода в тренировочном занятии, однако, нет конкретики относительно его организации в зависимости от периодизации тренировочного процесса. Помимо этого не рассматриваются вопросы использования круговой тренировки при формировании определенных физических и функциональных способностях боксеров.

Таким образом, проведенный теоретический анализ научно-методической и специализированной литературы позволил сформировать основные задачи и план исследовательской научной работы. Сопоставить полученные результаты нашего исследования с уже имеющимися работами в области бокса.

Педагогический эксперимент

Исследование проводилось на базе спортивного клуба бокса «Сокол» (г. Саратов, ул. Мира, 15) в период с ноября 2018 года по май 2019 года. В эксперименте приняли участие 20 боксеров, которые после предварительного тестирования были разделены на две группы испытуемых, равные по своему составу. В ходе педагогического эксперимента был осуществлен анализ и сравнение динамики физической и функциональной подготовленности юных боксеров за весь период исследования.

Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе осуществлялся согласно разработанной программе с применением метода круговой тренировки.

В контрольной группе на протяжении всего педагогического эксперимента боксеры свой учебно-тренировочный процесс проводили по утвержденной программе спортивного клуба.

Педагогическое исследование проводилось в несколько этапов на протяжении 2018-2019 годов.

На заключительном этапе был проведен математический анализ, полученных данных педагогического эксперимента, формулировались выводы, проводилось оформление выпускной квалификационной работы согласно требованиям ГОСТ.

Обобщенные теоретические и методические материалы были приведены в первой главе дипломного проекта и на основании рассмотренных научно-методических источников, в зависимости от периодизации тренировочных занятий, был составлен комплекс специализированной круговой тренировки для боксеров.

Первый этап эксперимента проводился в общеподготовительный период. Основной задачей представленного этапа являлось достижение

необходимого объема общей физической подготовки боксерами экспериментальной группы.

В экспериментальной группе к концу первого учебного полугодия (ноябрь-декабрь 2018 года) на протяжении шести недель (первый этап). Внимание в тренировочном процессе было направлено на развитие и совершенствование силовых качеств, а именно, абсолютной и взрывной силы и силовой выносливости спортсменов. Круговая тренировка применялась 2 раза в неделю.

Станции первого этапа экспериментальной программы заключались в работе на тренажерах, выполнением упражнений с отягощением и с собственным весом. Например, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях и т.д.

После того, как с помощью тестов была определена максимальная нагрузка каждого наблюдаемого, на первом этапе (в течение 3 недель) проводилась работа на станциях. Тренировки строились по количеству повторов, в основном, с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках раунда). Для каждого испытуемого вес отягощений на каждой станциях подбирался индивидуально. Пауза отдыха между станциями была продолжительностью 60 секунд.

После работы над первым кругом боксеры экспериментальной группы проводили упражнения на расслабление в течение 120 секунд. После этого начиналась работа на втором круге.

В первую неделю первого этапа эксперимента боксеры выполняли три круга, во вторую нагрузка увеличивалась до четырех кругов.

В декабре 2018 г. (заключительная часть первого этапа эксперимента) работа на станциях менялась. Теперь применяются строгие временные интервалы по 1,5 минуты с 1 минутой отдыха между станциями.

Боксеры на каждой станции повторения осуществляли в индивидуальном порядке. Тем не менее, обязательным было требование тренера относительно соблюдения границы ЧСС, которая должна была находиться в пределах 140-160 уд./мин.

Помимо этого под наблюдением тренеров находилось правильное восстановление испытуемых за минуту отдыха. При разнице пульса меньше 35-40 ударов необходимо было понизить интенсивность выполнения упражнения или уменьшить вес отягощения, если задание выполнялось с ним.

После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполняли «бой с тенью» по заданию в среднем темпе. Отдых между станциями был продолжительностью 2-3 минуты до полного восстановления пульса.

На втором этапе исследования, который проходил в предсоревновательный период, целью круговой тренировки являлось целенаправленное развитие специфичных для бокса функциональных качеств.

Как и на подготовительном этапе, круговые тренировки в предсоревновательный период проводились два раза в неделю. Станции состояли из упражнений на боксерских снарядах, упражнений с собственным весом или с легким весом, упражнений со скакалкой и т.д.

Основным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС боксеров во 2 зоне должна была находиться в пределах 170-180 уд./мин. При недостаточной восстанавливаемости организма, когда пульс был меньше 40-35 уд./мин., тренер вносил коррективы в тренировочный процесс каждого боксера

индивидуально. Для выяснения уровня восстановления спортсменов пульс измерялся после каждого выполненного упражнения и после отдыха.

Тем не менее, на некоторых станциях необходимо было строгое соблюдение правильной техники выполнения упражнения, это ставило перед боксерами экспериментальной группы высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.

Во второй половине второго этапа эксперимента время прохождения станции сокращалось до 60 секунд. При этом осуществлялся рост интенсивности выполнения упражнений.

После завершения работы на представленном этапе осуществлялось тестирование функциональной подготовленности боксеров. Тесты проводились на специальных боксерских снарядах, специфичных для данного вида спорта упражнениях с использованием спуртов, скакалок и т.д.

Основным показателем функциональной подготовленности боксеров была интенсивность их работы, границы их индивидуального тренировочного пульса (ИТП) при выполнении заданий, а также показатели восстановления во время отдыха.

Материально-техническая база спортивного клуба полностью позволяла провести предложенную экспериментальную методику круговой тренировки боксеров.

Для проверки эффективности предложенной программы повышения уровня физической и функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки был проведен педагогический эксперимент.

В конце октября перед началом экспериментальной работы было осуществлено предварительное тестирование и установлен исходный уровень подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Среднегрупповые результаты представлены ниже.

По результатам тестирования показателей боксеров исследуемых групп, проведенного в начале эксперимента, можно утверждать, что

сформированные контрольная и экспериментальная группы в целом были однородны. Это положение подтверждается результатами сравнений средних значений показателей подготовленности по критерию Стьюдента.

Таким образом, предварительные результаты тестирований свидетельствуют, что статистически значимых отличий в уровне подготовленности спортсменов не было обнаружено ($P < 0,05$)

По результатам второго теста на определение уровня физической подготовленности (ОФП) были сделаны следующие выводы:

- спортсмены из экспериментальной группы повысили свои показатели во всех упражнениях;
- прогресс у спортсменов из контрольной группы незначителен.

Для определения эффективности предложенной экспериментальной методики круговой тренировки мы сравнили показатели контрольной и экспериментальной групп за весь период эксперимента. Чтобы отследить динамику роста показателей боксеров мы посчитали процент прироста в обеих группах.

Показатель теста «Бег на дистанцию 60 метров» в начале эксперимента в контрольной группе был равен 9,71 сек., а к концу исследования он улучшился до 9,4 сек. Процент прироста составил 3,2%.

В экспериментальной группе по сравнению с исходными данными показатель увеличился на 10,4%, что на 7,2% выше, чем в контрольной группе. К концу исследования среднее время в беге на 60 метров составило 8,73 сек.

В экспериментальной группе по сравнению с данными предварительного тестирования к концу исследования время преодоления отрезка в беге на 500 метров улучшилось на 26,4%. Если в начале исследования данный показатель был равен 2,08 мин., то к концу – 1,53 мин.

В экспериментальной группе по сравнению с исходными данными показатель увеличился на 10,3%, это выше, чем в контрольной группе на 5,1%.

Если в начале исследование показатель в прыжке в длину с места в группе был равен 185,9 см, то к концу исследования он увеличился на 19,4 см. Среднее значение по тесту в экспериментальной группе в конце исследования составило 205,3 см.

В контрольной группе в начале исследования было показано среднее значение по группе 13,6 отжиманий. К концу исследования показатель увеличился на 3,6 повторения и составил 17,2 отжимания.

Показатель в отжимании от пола в упоре лежа в экспериментальной группе в конце педагогического эксперимента значительно повысился по сравнению с контрольной группой и по сравнению с исходными показателями по своей группе. Среднее значение в конце исследования составило 23,3 повторения, что на 7,5 отжиманий больше предварительного результата.

В экспериментальной группе по сравнению с исходными данными показатель увеличился на 41,3%. Если в начале исследования среднее значение по группе составляло 12,1 повторение, то к концу исследования среднее время составило 17,1 повторение.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что после внедрения программы круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности боксеров 15-16 лет процент прироста результатов у экспериментальной группы был значительно выше, чем у представителей контрольной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенной программы тренировки.

Помимо оценки уровня физической подготовленности в исследовании мы проводили анализ функциональной подготовленности боксеров 15-16 лет. Для этого применялись специализированные тесты.

Главным показателем функциональной подготовленности спортсменов являлась их интенсивность работы, границы их индивидуального

тренировочного пульса (ИТП) при выполнении заданий и восстановление во время отдыха.

В боксе, как и в любом другом виде спорта, важным показателем физического состояния спортсмена является частота сердечного пульса. Самым простым и доступным средством является постоянная пульсометрия на тренировках.

По результатам тестирования можно сделать выводы, что испытуемые из экспериментальной группы лучше переносят нагрузки, восстановление у них происходит в пределах «очень хорошо» и «отлично».

В свою очередь, боксеры из контрольной группы показали более низкие результаты при тестировании, восстановление у них характеризуется как «удовлетворительное» и «неудовлетворительное».

Основными требованиями к спортсменам являлись: высокая интенсивность и сила работы на снарядах, в максимальных спуртах.

Как было сказано выше, главными показателями функциональной подготовленности боксеров служат:

- частота сердечных сокращений;
- быстрота восстановления после нагрузки;
- внешний вид спортсмена, которых характеризуется покраснением или побледнением кожного покрова, потоотделением, частотой дыхания;
- правильной техники выполнения упражнения.

Общая картина теста выявила недостаточную функциональную подготовку спортсменов из контрольной группы. В частности, при той же интенсивности работы показатели ЧСС у контрольной группы были значительно выше, чем те же показатели у экспериментальной группы. У спортсменов контрольной группы наблюдались следующие признаки недовосстановления:

- повышенная потливость;
- неравномерное и прерывистое дыхание;

– недостаточное восстановление во время отдыха в виде высокого пульса.

Таким образом, управление тренировочным процессом боксеров представляет собой сложный процесс. Подготовка спортсменов показывает сложную педагогическую проблему, эффективное решение которой связано с некоторыми вопросами организационного, научно-методического и педагогического характера. Тренеру необходимо составлять точное планирование средств и методов тренировочного процесса, с помощью которых успешно достигаются поставленные цели и задачи. Планирование учебно-тренировочного процесса требует тренерского штаба применения широкого спектра знаний и практического опыта. Необходимо творчески перерабатывать самый передовой опыт и использовать знания об объективных взаимосвязях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Подготовка спортсменов, в том числе и в боксе, является сложной педагогической задачей, успешное решение которой зависит от ряда вопросов организационного, научно-методического и педагогического характера. Благодаря анализу литературы были выявлены основные средства и методы повышения физической и функциональной подготовленности боксеров в условиях современности. Так, было установлено, что для эффективного повышения функциональных способностей необходимо, в первую очередь, боксерам набрать хороший «объем» общей физической подготовки. Метод круговой тренировки считается одним из наиболее эффективных средств повышения физической и функциональной подготовленности спортсменов. Его можно применять в различные периоды тренировочного процесса, исходя из поставленных в конкретный период задач.

Также эффективными являются упражнения, выполняемые с отягощениями. Их тоже лучше всего выполнять методом круговой тренировки. Для развития взрывной силы наиболее эффективным считается ударный метод тренировки. Тем не менее, следует помнить, что в этом случае необходимо варьировать высоту прыгиваний или вес отягощений. Для развития скоростной выносливости в тренировочном процессе целесообразно использовать спурты на снарядах, по раундам, помимо этого применяются упражнения из смежных боевых дисциплин, например, якутские национальные прыжки.

2. На основании рассмотренных научно-методических трудов, а также на основе учета периодизации тренировочных занятий боксеров, нами была разработана программа упражнений, выполняемая методом круговой тренировки. Правильно спланированный и организованный процесс круговой тренировки в боксе будет способствовать грамотному формированию всех физических и морфофункциональных способностей. Тем не менее, необходимо строго дозировать нагрузку для избежания перетренированности и травматизма юных спортсменов.

Первый этап эксперимента проводился в общеподготовительный период. Основной задачей представленного этапа являлось достижение необходимого объема общей физической подготовки боксерами экспериментальной группы. Внимание в тренировочном процессе уделялось развитию абсолютной и взрывной силы и силовой выносливости спортсменов. Станции первого этапа экспериментальной программы заключались в работе на тренажерах, выполнением упражнений с отягощением и с собственным весом. Это могут быть, к примеру, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях и т.д.

На втором этапе исследования, который проходил в предсоревновательный период, целью круговой тренировки являлось целенаправленное развитие специфичных для бокса функциональных

качеств. Как и на подготовительном этапе, круговые тренировки в предсоревновательный период проводились два раза в неделю. Станции состояли из упражнений на боксерских снарядах, упражнений с собственным весом или с легким весом, упражнений со скакалкой и т.д.

- 3. С помощью педагогического тестирования осуществлялась оценка эффективности экспериментальной программы круговой тренировки, направленной на формирование физической и функциональной подготовленности боксеров. Был установлено, что после использования в тренировочном процессе спортсменов экспериментальной группы программы упражнений круговой тренировки, боксерами был достигнут необходимый уровень «объема» общей физической подготовки. Помимо этого была создана база для совершенствования физической и технико-тактической подготовки.

Тестирование функциональной подготовленности боксеров в конце исследования выявила недостаточную функциональную подготовку спортсменов из контрольной группы. Спортсмены показали более низкие результаты при тестировании, восстановление у них характеризуется как «удовлетворительное» и «неудовлетворительное». В свою очередь, боксеры экспериментальной группы лучше переносят нагрузки, восстановление у них происходит в пределах «очень хорошо» и «отлично».

Таким образом, мы можем сделать заключение, что после внедрения методики круговой тренировки для повышения уровня физической и функциональной подготовленности боксеров 15-16 лет все тестируемые показатели у данных спортсменов были значительно выше, чем у представителей контрольной группы.