

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
Оздоровительная направленность на начальных этапах подготовки в боксе
Студента 3 курса 317 группы
направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта
Исмаилова Эдуарда Исмаиловича

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

В наш век проблема сохранения здоровья подрастающего поколения особенно актуальна. В настоящее время обучения в школе, приготовление уроков дома увеличивают нагрузку на организм ребенка, дети совсем мало бывают на воздухе. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Учащиеся 11-15 лет при двигательной активности в 2-3 раза ниже гигиенической нормы находятся в состоянии «двигательного голодания» – гиподинамии. У таких школьников страдают обменные процессы, снижены двигательная подготовленность, работоспособность. Наблюдается неэкономичная деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхания при физических нагрузках.

Появления большого числа заболеваний и ожидаемо низкий срок продолжительности жизни могут быть компенсированы оздоровительным эффектом физической тренировки. Основной задачей оздоровительной тренировки в детско-юношеском спорте является развитие физических качеств до уровня, обеспечивающего хорошее состояние здоровья.

Проблема улучшения состояния здоровья с помощью методов комплексного воздействия различных средств физической культуры требует выявления компонентов в структуре здоровья, воздействие на которые позволит получить выраженный оздоровительный эффект. Люди, ведущие, зачастую, сидячий образ жизни, искусственно нуждаются в повышении выносливости тела, в тренировках мышц. Иначе они атрофируются и придут в полный упадок. Бокс заставляет работать мышцы в любой части тела. Бокс отлично развивает координацию, воспитывает ответственность, учит быть терпеливым.

Бокс - это систематический образ жизни, а также особый спортивный режим, действительно очень универсальный вид спорта.

Актуальность настоящего исследования определяется возможностью использования занятий боксом как средства формирования потребности в физическом совершенствовании, оптимальном развитии двигательных умений и навыков, а также для решения основных задач, связанных с укреплением здоровья.

Объектом настоящего исследования явился тренировочный учебно-тренировочный, осуществляемый в секции бокса.

Предметом исследования явилось функциональное состояние организма мальчиков 10-11 лет, посещающих учебно-тренировочные занятия в секции бокса.

В связи с этим **целью** настоящего исследования явилось определение уровня физического состояния организма и физической подготовленности мальчиков 10-11 лет, занимающихся в секции бокса в течение года.

Гипотеза исследования. Углубленное изучение методов развития координации движений юных боксеров, позволит не только повысить эффективность тактико-технической подготовки юных боксеров, но и укрепить состояние здоровья.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Оценить физическое состояние мальчиков 10-11 лет занимающихся в секции бокса в течение года;
2. Оценить уровень здоровья мальчиков 10-11 лет, занимающихся в секции бокса в течение года;
3. Оценить физическую подготовленность мальчиков 10-11 лет, занимающихся в секции бокса в течение года;
4. Исследовать факторы и закономерности, определяющие развитие координации у юных боксёров, а также оптимизировать методику координации.
5. Подобрать наиболее эффективные средства для развития координации юных боксеров.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- методы педагогического контроля и наблюдений;
- педагогические контрольные испытания;
- математико-статистический анализ;
- организация и проведение исследований.

Бокс как средство улучшения физического состояния и подготовленности мальчиков 10-11 лет

Бокс можно смело считать универсальным видом спорта. Он прекрасно подходит как для мальчиков, так и для девочек, хотя привычнее видеть в нем представителей сильного пола. Бокс отлично развивает координацию, воспитывает ответственность, учит быть терпеливым.

Как и в любом виде спорта, в боксе не обойтись без травм. Для минимизации существует специальный инвентарь — боксерские перчатки, шлем, капа.

Если говорить о детях, то наиболее оптимальный возраст — 8-10 лет. Примерно в 6-7 лет ребенка лучше всего отдать в общую спортивную секцию и тогда он придет в бокс уже подготовленным и с начальными навыками. Бокс — это уникальный вид спорта и отдать ребенка в такую секцию не поздно никогда.

К исследованиям были привлечены мальчики 10-11 лет, учащиеся групп начальной подготовки СДЮСШОР по боксу г.Саратова и учащиеся общеобразовательной школы. Мальчики 10-11 лет, обучающиеся в общеобразовательной школе, не посещающие спортивные секции, составили контрольную группу, а 30 боксеров 10–11 лет – экспериментальную. Исследования физического состояния организма были определены в мае 2017 года, что соответствовало концу исследования.

1 Соматометрические показатели мальчиков

Физическое развитие мальчиков, занимающихся спортом в ГКДЮСШ, достоверно отличалось по некоторым показателям (масса тела, сила кистей рук) от аналогичных показателей мальчиков контрольной группы и от средневозрастных показателей по данным литературы. В целом относительно высокий рост, большая масса тела в сочетании с сильными кистями рук свидетельствуют о лучшем физическом состоянии организма и физической подготовленности боксеров. Примечательно, что лучшее

развитие получили части тела претерпевающие высокую физическую нагрузку, что согласуется с данными литературы.

2 Физиометрические показатели мальчиков 10-11 лет

Функциональное состояние организма определяется деятельностью его физиологических систем. Важнейшая роль при этом отводится деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Влияние неблагоприятных факторов приводит к заболеваниям, уже в детском возрасте. Следовательно, в детском возрасте и пубертатном периоде можно предупреждать и выявлять возникновение заболеваний у школьников.

Для оценки функциональных показателей организма определялись показатели работы дыхательной системы: частота дыхания (ЧД) и жизненная емкость легких (ЖЕЛ), а также сердечно-сосудистой системы: пульс, АД. Итак, отсутствие достоверно значимых различий между обследуемыми мальчиками указывают на то, что занятия физической культурой, не оказывают определяющего влияния на состояние показателей сердечно-сосудистой системы. Определенные нами показатели работы дыхательной системы свидетельствуют о лучшем ее функционировании у мальчиков-спортсменов.

3 Состояние здоровья мальчиков 10-11 лет

Состояние соматического здоровья мальчиков 10-11 лет было определено с помощью экспресс-оценки по Г.П.Апанасенко [5, 9].

Согласно данным Апанасенко для определения уровня здоровья детей и подростков необходимо вычислить несколько показателей. При сравнении показателей с данными таблицы возможно оценить в баллах уровень здоровья.

В ходе исследования определены: жизненный индекс (ЖИ), силовой показатель (СП), весо-ростовой индекс, индексы Робинсона и Руфье-Диксона.

Оценивая все выше обозначенные показатели по Апанасенко мы определили их уровень здоровья. Оказалось, что среди мальчиков не занимающихся спортом 60% имеют низкий уровень здоровья, 33% - имеют уровень здоровья ниже среднего, 7% - средний уровень здоровья (рис.18). Среди мальчиков-спортсменов, обладателями уровня здоровья ниже среднего являются – 20% мальчиков, 67% имеют средний уровень здоровья и 13% - имеют уровень здоровья выше среднего.

Уровень здоровья мальчиков занимающихся в секции бокса в течение года нашем исследовании был значительно выше, чем у мальчиков, посещающих только уроки физической культуры в общеобразовательной школе. Следовательно, занятия спортом в спортивной школе способствовали повышению уровня здоровья испытуемых.

4 Координация юных боксеров и ее динамика

Определение физической подготовленности юных боксеров проводились с сентября 2016г. по май 2017 г. Для исследования динамики общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) юных боксеров были отобраны наиболее стабильные тесты, оценивающие и измеряющие общую ФП боксеров. В исследованиях приняло участие по 15 человек в контрольной и экспериментальной группах года обучения (всего 30 человек).

Начальные результаты исследований позволили определить начальный уровень физической подготовки (ФП) юных боксеров.

Экспериментальная группа тренировалась по рекомендованной нами методике повышения уровня координации, а контрольная по программе, предназначенной для **ДЮСШ и СДЮШОР**.

Методика развития координации юных боксеров

Изучение данных литературных источников позволило установить, что лучшими из всех средств, для развития координации младших юношей являются спортивные игры, используемые соревновательным методом.

Ведущие специалисты утверждают, что:

Координационные способности – умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно.

Эффект тренировки двигательных способностей у детей и подростков в значительной степени зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Особого внимания, поэтому должны заслуживать учащиеся, которые демонстрируют исключительно высокие темпы прироста в развитии соответствующих двигательных способностей (двигательно-одаренные дети), а также те, которые прогрессируют заметно медленнее остальных.

Известно, что без специальной тренировки способность к овладению координацией движений развивается – до 15 лет. Следовательно, у младших юношей наиболее благоприятная пора для развития координации.

В связи с тем, что проводились исследования с юношами младшей группы, которые являлись спортсменами группы начальной подготовки первого года обучения и, не имели твёрдых навыков в технико-тактической подготовке, для определения координации боксёров были предложены для тестов различные виды эстафет.

Для проведения исследований были подобраны 30 мальчиков приблизительно одного уровня физической подготовленности. Результаты проведённых тестов, в начале первого этапа исследований, позволили разбить отобранных юношей на две группы (контрольную и экспериментальную) с приблизительно одинаковым уровнем скоростной подготовки.

В учебно – тренировочных занятиях экспериментальной группы использовались следующие методы спортивной тренировки: равномерный, интервальный, сопряжённый, круговой, а также игровой и соревновательный методы. При этом на каждом учебно – тренировочном занятии с направленностью на развитие быстроты развивалось гораздо большее

количество физических качеств, среди которых непременно присутствовала координация.

Таблица 1 Сравнительные значения показателей физической подготовки для боксеров групп начальной подготовки определенные в начале исследований

№пп	Показатели СФП (кол-во раз за 15 с)	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		М	m	М	m
1	Сгибание рук	12,6	2,8	12,8	3,0
2	Прямой левой	23,4	4,5	23,0	4,6
3	Прямой правой	26,3	4,0	26,6	4,6
4	Прямой левой- правой	45,5	7,6	45,2	5,2
5	Боковой левой	26,2	5,6	25,8	6,1
6	Боковой правой	28,2	3,7	26,3	6,4

Как видно значения показателей ФП у боксеров контрольной и экспериментальной групп в начале исследований находятся примерно на одинаковом уровне.

Для выбора наиболее эффективных средств развития быстроты у юных боксёров в тренировочном процессе у контрольной группы использовались традиционные средства – это:

- 1) бег на спринтерские дистанции (30м., 60м., 100м.);
- 2) бой с «тенью» на высокой скорости;
- 3) упражнения на снарядах на высокой скорости;
- 4) упражнения с отяжелениями (со штангой, гантелями, кувалдой и т. д.), а также без отяжелений (сгибание и разгибание рук от пола и на гимнастических брусьях, подтягивание на перекладине).

У боксёров исследуемой группы в тренировочном процессе на каждом тренировочном занятии, кроме средств, используемых в традиционных

тренировочных занятиях были использованы эстафеты, подвижные и спортивные игры:

- 1) бег на спринтерские дистанции (30м., 60м., 100м.) и челночный бег;
- 2) бой с «тенью» со спуртами по сигналу тренера;
- 3) упражнения на снарядах со спуртами по сигналу тренера;
- 4) упражнения с отяжелениями (со штангой, гантелями, кувалдой и т. д. с небольшими весами и на высокой скорости), а также без отяжелений (сгибание и разгибание рук от пола и на гимнастических брусьях на высокой скорости).

В конце второго этапа исследований вновь был проведён сравнительный анализ показателей скоростной подготовки боксёров юношей.(таблица 2)

Таблица 2 Сравнительные значения показателей скоростной подготовки для боксеров групп начальной подготовки определенные в конце исследований

№пп	Показатели СФП (кол-во раз за 15 с)	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		М	m	М	m
1	Сгибание рук	15,7	2,1	16,4	2,4
2	Прямой левой	27,5	3,4	28,3	3,3
3	Прямой правой	29,6	3,2	29,9	3,7
4	Прямой левой- правой	29,6	3,2	29,9	3,7
5	Боковой левой	27,8	4,8	28,6	5,2
6	Боковой правой	30,1	4,5	32,5	5,8

Сравнительный анализ показывает то, что в конце исследований развитие динамики показателей скоростной подготовленности у боксеров исследуемой группы превосходят значения показателей боксеров контрольной группы, это можно объяснить тем, что в учебно-тренировочных занятиях исследуемой группы упражнения по развитию ССП были немного другими чем у боксёров контрольной группы. В беговых упражнениях

добавился челночный бег, который способствует развитию быстроты, а в упражнениях на развитие силы убрали подтягивание на перекладине. При подтягивании на перекладине развиваются трицепсы (мышцы-сгибатели), которые препятствуют нанесению ударов на высокой скорости.

Исходя из анализа приведенных выше данных можно определить, что результаты исследований позволили сформулировать структуру нагрузок подготовки юных боксеров групп начальной подготовки.

ВЫВОДЫ

1. Физическое развитие мальчиков 10-11 лет соответствует физиологической норме.
2. Уровень физического развития мальчиков, занимающихся в секции бокса выше, чем у мальчиков, не занимающихся спортом. Относительно высокий рост, большая масса тела в сочетании с сильными кистями рук свидетельствуют о лучшем физическом развитии.
3. Состояние сердечно – сосудистой системы мальчиков 10-11 лет, занимающихся боксом и обучающихся в общеобразовательной школе, принципиальных различий не имеет.
4. Определенные нами показатели работы дыхательной системы в целом свидетельствуют о лучшем ее функционировании у мальчиков-спортсменов.
5. Уровень здоровья мальчиков занимающихся в бокса в течение года был значительно выше, чем у мальчиков, посещающих только уроки физической культуры в общеобразовательной школе.
6. Выявлено, что повышение уровня физической подготовленности боксеров юношеских групп начальной подготовки зависит от правильного выбора и обоснования педагогических методов и условия применения средств физической подготовки.

7. В результате проведённых исследований было выявлено, что развитию координации из всех средств более всего способствуют эстафеты, подвижные и спортивные игры.