

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО
МАСТЕРСТВА ЮНЫХ БОКСЕРОВ
МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кесарели Ангелины Шиоевны

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Саратов 2023

Педагогическое исследование Организация и проведение формирующего эксперимента

Настоящее исследование мы проводили на базе ДЮСШ р.п. Базарный Карабулак в группе боксеров 15-16 лет на протяжении 2021-2023 г.г.

Формирующий эксперимент по развитию физических качеств юных боксеров круговым методом был вызван практической необходимостью. Приняв группу юных боксеров, с этапа начальной подготовки в учебно-тренировочную группу спортивной специализации от предыдущего тренера на , выяснилось, что они обладают достаточными техническими навыками, у них сформированы профилирующие движения и базовая техника, но у большинства развитие физических качеств находится на низком или среднем уровне.

Для повышения уровня физической подготовленности боксеров, было решено практическую работу по совершенствованию технико-тактического мастерства (СТТМ) совместить с целенаправленной тренировкой специальных физических качеств, которые необходимы боксерам.

На учебно-тренировочных занятиях решались следующие задачи.

1. Укрепление и тренировка вестибулярного аппарата.
2. Развитие мышц брюшного пресса.
3. Укрепление всех групп мышц плечевого пояса и туловища.
4. Повышение быстроты и скоростно-силовой выносливости мышц пояса верхних конечностей.
5. Совершенствование быстроты и выносливости мышц нижних конечностей.
6. Совершенствование технических приемов и тактических действий на фоне физической усталости для тренировки выносливости.
7. Воспитание морально-волевых качеств посредством выполнения интенсивной работы «через силу».

На занятиях использовался преимущественно метод круговой тренировки, в которой возможно чередование упражнений для совершенствования технико-тактического мастерства (СТТМ) с упражнениями специальной физической подготовки.

С целью рациональной организации времени занятий группа делится на пары, и каждая пара получает порядковый номер от первого до пятого. После общей или индивидуальной разминки боксеры в основной части занятия выполняют упражнения на 10 «станциях», переходя от одной к другой по плану, с которым воспитанников знакомит тренер.

Работа на каждой «станции» продолжается 3 мин., перерыв длится 1 мин. и более, если пульс остается выше 180 уд/мин (во время нашего наблюдения пульс у занимающихся не превышал 100-120 уд/мин). Таким образом, за круговую тренировку боксеры выполняют 5 «четных станций», на развитие специальных физических качеств и 5 «нечетных станций» на совершенствование технико-тактического мастерства. На «станциях» СФП боксеры работают поочередно по 30 сек., имея за раунд три подхода к

снаряду и 3 периода отдыха по 30 сек. Во время тренировки через каждые 30 сек. звучит магнитофонная запись гонга.

На «станциях» СТТМ работа проводится в течение 3 мин. без перерыва.

Упражнения на развитие специальной физической подготовки

1-я «станция» — «кувырки».

Оборудование: гимнастические маты.

Выполнение: из положения упор присев кувырок вперед в упор присев, поворот на 180° и опять кувырок вперед и т. д.

Задача: сделать как можно больше кувырков за 30 сек. и сосчитать их. Во время 30-секундного отдыха сохранять равновесие и имитировать заданные технические приемы. Записать результат.

Педагогические наблюдения: в начале занятий данным методом боксеры выполняли в среднем серии 12- 10-9. Практически все после окончания серии не могли удерживать устойчивое равновесие и теряли ориентировку. Головокружение прекращалось через 15-20 сек. В конце учебного года при занятиях, проводимых один раз в неделю данным методом средний результат серий увеличился до 22-19-19.

Сразу после окончания серии все боксеры могли свободно удерживать устойчивое равновесие и свободно выполнять технические задания. Головокружение проходило через 5-8 сек.

3-я «станция» — поднятие ног.

Оборудование: гимнастическая скамейка, поставленная под углом 30—45°, один конец закреплен на гимнастической стенке. Поперечная палка, гимнастический мат.

Выполнение: из положения виса лежа на спине на скамейке поднять ноги вверх и коснуться носками скамейки над головой.

Задача: поднять ноги как можно большее количество раз. Во время 30-секундного отдыха восстановить дыхание. Записать результат.

В начале занятий боксеры могли делать в среднем серии 8- 6-4, причем 2-ю и особенно 3-ю серию делали с трудом, а иногда прекращали работу раньше времени. В конце учебного года средний результат выглядел так: 12-9-8. Боксеры стремились выполнять упражнения с прямыми ногами и мобилизовали волевые усилия на выполнение всех трех подходов.

5-я «станция» — «колесо» (удары по автопокрышке).

Оборудование: автопокрышка, мат, металлическая палка (длина 1,5 м, вес 7 кг, поперечное сечение 2,5 см).

Выполнение: удары наносятся поочередно от левого и правого плеча. Палка плашмя касается автопокрышки, лежащей на мате.

Задача: произвести как можно больше ударов и сосчитать их. Во время 30-секундного отдыха выполняются упражнения на расслабление. Записать результат.

По объективным наблюдениям в начале удары наносились с плохой координацией и большим напряжением. В среднем результаты выполнения серии – 17-14-12. В конце учебного года удары наносились в хорошем темпе, расслабленно и с правильной координацией. Средняя серия 20-19-19.

7-я «станция» — «скакалка»

Задача и выполнение: сделать как можно больше двойных оборотов или прыгать 30 сек. в максимальном темпе. Во время 30-секундного отдыха — свободные расслабленные прыжки. Количество в сериях не определяется.

В результате боксеры научились быстро менять темп работы, повысилась быстрота передвижения при любом режиме передвижений».

9-я «станция» — «штанга».

Оборудование: гриф от штанги без замков, вес 15 кг.

Выполнение: из положения стойки ноги врозь, гриф штанги на груди. На счет «Раз» — резко вытолкнуть гриф штанги вперед; На счет «Два» — возвратиться в исходное положение.

Задача: выполнить максимальное количество толчков на уровне груди и сосчитать их. Во время 30-секундного отдыха восстановить дыхание и имитировать удары. Записать результат.

В начале занятий большинство боксеров во 2-й и 3-й сериях часто опускали руки вниз для отдыха. Средняя серия 37-32-25. В конце учебного года выполнялись все три подхода без остановок. Средний результат 49-44-35.

Упражнение увеличивает скорость ударов и жесткость, развивает специальную скоростную выносливость и вырабатывает характер.

Упражнения на совершенствование технико-тактического мастерства.

Упражнения на четных «станциях» выполняются по 3 мин. без перерыва.

На 2-й «станции» один из спортсменов упражняется на «лапах», которые держит другой боксер, отрабатывая один технико-тактический прием.

На 4-й «станции» боксеры меняются ролями.

В результате вырабатывается умение держать «лапы» необходимое будущим тренерам, а также спортсмен лучше замечает ошибки и видит уязвимые места партнера, что развивает тактическое мышление.

На 6-й «станции» оба боксера упражняются в перчатках. Один из них продолжает отрабатывать прием, поставленный на «лапах», другой противодействует ему определенными ударами. На 8-й «станции» боксеры меняются заданиями.

На 10-й «станции» боксеры проводят вольный бой, стремясь закрепить прием, изученный на «лапах» и в перчатках. Бой проводится на фоне физической усталости.

Порядок прохождения «станций» СФП меняется, а порядок упражнений для СТТМ остается прежним, т. е. 2 раунда — «лапы», 2 раунда — перчатки, 1 раунд — бой.

После круговой тренировки проводится психорегулирующая тренировка (ПРТ).

Смеем утверждать, что объективные показатели и субъективные ощущения боксеров убедили нас в целесообразности такого метода работы. Все обучаемые значительно повысили первоначальный уровень физической подготовленности, стали лучше ориентироваться в сложных ситуациях боя, возросла скоростно-силовая выносливость в нанесении ударов. Боксеры научились уверенно выдерживать нагрузку в соревновательных боях, работать со сменой темпа. Появилась стойкость в преодолении трудностей, уверенность в своих физических силах.

Все вышесказанное позволяет нам сделать следующие выводы.

1. Чередование упражнений специальной физической подготовки (СФП) с упражнениями на совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ) вносит разнообразие в занятие, повышая интерес к занятиям боксом.

2. Поочередная работа на «станциях» СФП привносит в занятия дух соперничества, повышая активность занимающихся.

3. Упражнения на «станциях» СФП позволяет регулировать и дозировать интенсивность нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена.

4. Посредством изменения количества «станций» можно регулировать объем работы в тренировке.

5. В работе по станциям имеется возможность контроля любого боксера на каждой «станции» и подобрать индивидуальные необходимые для нивелирования отставаний упражнения по СФП.

Выявление влияния метода круговой тренировки на развитие физических качеств воспитанников мы исследовали с помощью контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Упражнение № 1. Приседания. По команде начать приседание, касаясь руками пола. Ноги в коленях полностью не сгибаются. После касания руками пола туловище выпрямляется. Результат оценивается по количеству приседаний за 20 сек. Тест определяет быстроту одиночного движения.

Упражнение № 2. Ходьба с закрытыми глазами, определяется отклонение в см. Тест на определение координационных способностей, а именно, уровень развития вестибулярного аппарата.

Упражнение № 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение – ноги на гимнастической скамейке, руки на полу. Упражнение делается в среднем темпе до первой остановки, туловище должно быть прямым. Результат оценивается по количеству правильных сгибаний рук в упоре лежа. Тест оценивает силу рук и плечевого пояса.

Упражнение № 4. Прыжок в длину с места. Прыжок осуществляется толчком двух ног. Результат определяет уровень развития скоростно-силовых качеств.

Упражнение № 5. Бег на 2000 м. Время пробегания фиксируется с точностью до 1 сек. Тест на определение уровня выносливости.

Подобное контрольное тестирование проводится тренером достаточно регулярно, что позволяет ему планировать дальнейший учебно-

тренировочный процесс. Мы же воспользовались его данными и проследили динамику развития названных выше двигательных способностей всего лишь за 1 месяц занятий по данной методике, причем на самом начальном его этапе.

Анализ результатов формирующего эксперимента

По всем показателям наблюдается положительная динамика результатов, причем, сдвиги достаточно стабильны и наблюдаются в той или иной мере практически у всех воспитанников. Так, в тесте на быстроту, в данном случае одиночного движения, динамика составила +2 приседания, в тесте на координацию движения улучшилась точность выполнения задания: отклонение - 2 см, тестирование силы рук и плечевого пояса также дает положительный результат +2,1 раза, в скоростно-силовом упражнении – прыжке с места динамика составила +2,9 см, а в беге на 2000 м (выносливость) улучшение результата на 10 секунд свидетельствует также о положительном воздействии представленного нами выше метода на развитие физических качеств.

Об эффективности данного метода в процессе совершенствования технико-тактического мастерства говорит тот факт, что из десяти воспитанников группы спортивного совершенствования за истекший год шестерым было присвоено звание КМС, они становились призерами соревнований различного уровня.

На основании вышеизложенного мы считаем возможным, рекомендовать метод круговой тренировки для развития двигательных способностей в учебно-тренировочных занятиях с юными боксерами в условиях спортивной секции, а также и на уроках в общеобразовательных школах.

Выводы

Учебно-тренировочный процесс в боксе направлен на всестороннее воспитание физических качеств спортсмена, совершенствование его технических навыков и тактической подготовки, которые взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга.

Методы тренировки, применяемые в боксе, традиционны. Это – равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой. Различаются они между собой по интенсивности упражнений, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации.

Основой метода круговой тренировки является серийное повторение нескольких видов физических упражнений. При этом необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и переход от одной станции к другой, а также интервал между кругами при прохождении комплекса повторно.

Метод круговой тренировки может воздействовать на развитие физических качеств избирательно, направленно и в общем, комплексно, а также и строго упорядоченно и вариативно, что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций, воспитания двигательных способностей и технического мастерства.

Целью настоящего педагогического исследования является выявление влияния метода круговой тренировки на развитие физических качеств и технико-тактических навыков у боксеров.

В соответствии с целью были решены следующие задачи педагогического исследования:

1. изучили учебно-методической литературы по теме исследования;
2. представили условия, средства и методы организации учебного процесса в боксе;
3. выявили влияние занятий методом круговой тренировки на уровень физической подготовленности занимающихся боксом на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие методы: изучили и провели анализ 28 литературных источников; провели педагогическое наблюдение за организацией учебно-тренировочного процесса юных боксеров в условиях ДЮСШ; провели контрольное тестирование уровня физической подготовленности занимающихся и математическую обработку его результатов контрольного тестирования; проанализировали полученные данные.

По всем показателям наблюдается положительная динамика результатов, причем, сдвиги достаточно стабильны и наблюдаются в той или иной мере практически у всех воспитанников. Так, в тесте на быстроту, в данном случае одиночного движения, динамика составила +2 приседания, в тесте на координацию движения улучшилась точность выполнения задания: отклонение - 2 см, тестирование силы рук и плечевого пояса также дает положительный результат +2,1 раза, в скоростно-силовом упражнении – прыжке с места динамика составила +2,9 см, а в беге на 2000 м (выносливость) улучшение результата на 10 секунд свидетельствует также о положительном воздействии представленного нами выше метода на развитие физических качеств.

Об эффективности данного метода в процессе совершенствования технико-тактического мастерства говорит тот факт, что из десяти воспитанников группы спортивного совершенствования за истекший год шестерым было присвоено звание КМС, они становились призерами соревнований различного уровня.

Выявленная динамика развития физических качеств подтвердила выдвинутую нами гипотезу исследования – эффективность концентрации нагрузки метода круговой тренировки позволил в кратчайший срок успешно повлиять на общую и специальную физическую подготовку спортсменов, а также повысил их технико-тактические навыки ведения боя.

На основании вышеизложенного мы считаем возможным, рекомендовать метод круговой тренировки для развития двигательных способностей в учебно-тренировочных занятиях с юными боксерами в условиях спортивной секции, а также и на уроках в общеобразовательных школах.