

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 физической культуры и спорта

**Планирование и организация учебно-тренировочных сборов  
юных боксеров**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42К группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
наименование факультета, института, колледжа  
Щербинина Сергея Александровича  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** На современном этапе развития бокса большие требования предъявляются к двигательной деятельности, осуществляемой в процессе тренировок и соревнований, в ходе которых необходимо проявлять находчивость, быстроту реакции, способность к концентрации и переключению внимания, пространственно-временную точность движений и их биомеханическую рациональность.

Есть все основания полагать, что методика подготовки юных боксеров направленная, прежде всего на тщательную отработку определенных технических навыков и тактических умений, концентрированное развитие специальных физических способностей, вместе с тем не создает нужных условий для совершенствования психофизиологических способностей, лежащих в основе формирования специфической двигательной деятельности.

Процесс совершенствования двигательной деятельности у юных боксеров органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренер не может быть простым передатчиком знаний и навыков. Он должен так строить обучение и тренировку, таким образом, чтобы развить у воспитанников способность самостоятельно и правильно разбираться во всех вопросах, связанных со спортивной практикой. Знания, излагаемые тренером, должны быть систематизированными и логически взаимосвязанными.

Боксеры, сознательно освоившие изучаемый материал и получившие систематизированные знания и навыки, способны самостоятельно и с успехом строить свою тренировку, ставить в ней определенные задачи и решать их рациональными, сознательно избранными средствами.

Важным звеном в этом процессе являются учебно-тренировочные сборы, на протяжении которых повышается физический уровень и мастерство. В связи с этим уточнение вопросов организации и планирования

учебно-тренировочной работы в период сборов с юными боксерами представляется весьма актуальным.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс юных боксёров.

**Предмет исследования** – влияние учебно-тренировочных сборов на физические качества юных боксеров.

**Цель исследования** – показать эффективность учебно-тренировочных сборов, как основной составляющей в совершенствовании направленной подготовки юных боксеров.

**Задачи исследования:**

1. Показать особенности тренировочного процесса юных боксеров.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физических качеств юных боксеров.
3. Разработать программу учебно-тренировочных сборов и оценить ее эффективность.

**Методами бакалаврского исследования являются:**

- Анализ научной, научно-методической, педагогической литературы по проблеме исследования.
- Изучение и анализ нормативной, программной и рабочей документации, регламентирующей работу тренера по боксу.
- Педагогический эксперимент.
- Метод планирования учебно-тренировочных сборов.
- Педагогическое тестирование.
- Математико-статистические методы обработки полученных данных.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В главе 1 описывается организация учебно-тренировочного процесса, основы подготовки спортсменов, зачисленных в секцию бокса, методические подходы, способствующие развитию быстроты, ловкости, укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению специальной

скоростно-силовой подготовленности и являющиеся основными компонентами процесса физической подготовки спортсмена. Рассматриваются характерные возрастные особенности и морфо-функциональные изменения, наблюдаемые у детей и подростков, занимающихся боксом.

Глава 2 описывает организацию исследования процесса воспитания скоростных качеств и специальной выносливости спортсменов-боксеров в возрасте 11-14 лет и программу тренировки юных боксеров, эффективность реализации которой подтверждена результатами педагогического тестирования.

### **Учебно-тренировочные сборы юных боксеров**

Тренировочный сбор – это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных задач. Существуют две формы проведения тренировочных сборов: централизованная и децентрализованная. Централизованная форма сборов – это форма организации, когда спортсмены и тренеры живут все вместе в какой-либо гостинице или пансионате и решают оперативные задачи. Децентрализованная форма сборов – это форма организации, когда спортсмены живут по своим домам, собираются командой для проведения тренировок, а также получают специальные суммы на питание.

Основной формой проведения сборов является централизованная (стационарная), которая в полной мере решает задачи сбора:

- а) психологическое воздействие на коллектив;
- б) рациональное распределение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- в) организация режима дня, питания, отдыха, условий реабилитации;
- г) методическое обеспечение тренировочного процесса (теоретические занятия, беседы, лекции, учебные фильмы, применение видеомэгнитофона, кинограмм и т.д.).

Проведение тренировочного сбора начинается с предварительной организации. Составными элементами которой являются:

1. Приобретение путевок в оздоровительный лагерь
2. Организация вопросов питания и размещения спортсменов
3. Организация тренировочного процесса

Все эти виды предварительной организации имеют большое значение для дальнейшего успешного прохождения сбора.

Рекомендуется на сборах оформлять специальный стенд, где должны вывешиваться распорядок дня, расписание тренировочных занятий.

Сборы организуют и дисциплинируют игроков, что положительно сказывается на улучшении технико-тактического мастерства, на укреплении дружбы коллектива. Но в то же время спортсмен во время сборов оторван от семьи, от родных и близких, поэтому большое значение приобретает культурно-массовая работа, организация досуга спортсменов.

Существует несколько видов сборов:

- а) сборы по физической подготовке – сборы первого этапа подготовительного периода;
- б) сборы по технико-тактической и игровой (соревновательной) подготовке – сборы второго и третьего этапов подготовительного периода;
- в) сборы для поддержания спортивной формы – это сборы соревновательного периода;
- г) оздоровительные сборы, которые применяются в переходном периоде.

Оптимальная продолжительность сборов не должна превышать 15 дней.

На протяжении всего периода подготовки в режиме тренировочного дня практикуются одноразовые и двухразовые тренировки, не считая утренней зарядки (30–40 минут), которая проводится ежедневно. Одноразовые тренировки более интенсивны, с повышенными нагрузками в течение всей тренировки. При двухразовых тренировках утром отдельно в

двух подгруппах проводится более сложная работа над совершенствованием, например приема ударов или отрабатываются тактические варианты боя. Вечером в командной тренировке – сочетание игровых упражнений с работой в парах или полностью игровая тренировка.

Учебно-тренировочные сборы являются возможностью повысить свой физический уровень и мастерство помимо основных тренировок, за счет более интенсивной подготовки спортсменов, а также преследует еще одну цель – установление дружественных отношений между спортсменами.

### **Организация исследования**

Сборы, которые проводили мы для общей и специальной физической, тактической, спортивно-технической подготовки, восстановления, обследования спортсменов относятся к категории подготовительных.

Задачи учебно-тренировочных сборов:

- Укрепление здоровья и закаливания организма;
- Повышение уровня физической подготовки спортсменов;
- Расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков боксеров;
- Развитие морально-волевых качеств;
- Воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта.

Нами было организовано два учебно-тренировочных сбора. Первый был проведен с 13 августа по 3 октября 2015 года на базе ДЮСШ г Балашова, в нем принимали участие 15 человек, включая 1 девочку; второй - 1 по 20 августа 2016 года в оздоровительном лагере «Колос», общее количество участников составляло 20 человек, включая трех девочек.

Тестирование уровня физических качеств проводили в начале и в конце тренировочных сборов

#### **Первый тренировочный сбор**

Исследование проводилось на базе МУ ДО «ДЮСШ г Балашова

Саратовской области». В исследовании принимали участие боксеры в возрасте 11-12 лет со стажем занятий боксом 2 года. Группа испытуемых состояла из одной девушки и трех юношей. Тестирование проходило на стадионе Олимп и в зале бокса. Тренировочный процесс осуществлялся в период с 13.08.2015 до 3.10.2015

Таблица 5. Динамика результатов тестовых упражнений

Этап	Тесты							
	Прыжки с места, см	Прыжки со скакалкой, к-во	Отжимание за 15сек, к-во	Бег 1км, мин.с	Удары за 15сек			4x60м, с
					Прямой левой, к-во	Прямой правой, к-во	Левой правой, к-во	
Исходный	178	125,2	21,75	4.42,5	30,7	33,8	51	9,77
Заключительный	187,2	137,8	22,7	4.40,2	35,2	38,5	54	9,08
Разница (абсолютн.)	9,2	12,6	0,95	2,3	4,5	4,7	3	0,69
Разница, %	5,17	10,6	4,37	0,81	14,66	13,91	5,88	7,06
P	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Результаты заключительного тестирования спортсменов (таблица 5), после выполнения предложенной нами программы, показали однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях. Статистически достоверные положительные сдвиги отмечались в упражнении «отжимание за 15 секунд», среднегрупповое улучшение в этом упражнении составило 4,37% ( $P < 0,05$ ). Статистически достоверные сдвиги отмечались в тесте, характеризующем специальную выносливость спортсменов (бег 4x60 м), в котором улучшение составило 7,06% ( $P < 0,05$ ) с индивидуальными колебаниями от 0,45с (КД) до 0,93с (ГЮ). Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в результатах прыжков со скакалкой за 1мин, где среднегрупповое значение улучшилось на 10,6%. Однако в данном случае мы не вправе говорить о статистически достоверных положительных изменениях, поскольку у одного из испытуемых наблюдалось снижение результата на 4 прыжка, а у остальных испытуемых улучшение составило от 8 прыжков (И А) до 35 (КД).

Аналогичная картина наблюдалась и в прыжках в длину с места, где

средне групповое улучшение составило 5,17%. При этом у 3 испытуемых улучшение отмечалось от 14см (ЗЖ) до 20 см (ИА) и результат одного испытуемого ухудшился на 15см (КД).

Разнонаправленная динамика отмечалась в также результатах специального теста, характеризующего скоростные качества (количество движений за единицу времени). У двух спортсменов количество ударов за 15 сек обеими руками уменьшилось на 1 (КД) и 2 удара (ИА), у 2 спортсменов улучшение составило 2 удара (ГЮ) и 13 ударов (ЗЖ)

Более выраженная положительная динамика наблюдалась в этом тесте, при выполнении ударов одной рукой, при этом средне групповое количество ударов прямой левой увеличилось на 14,66%, а прямой правой на 13,91%. Однако и в данном случае, как и в упражнении «прыжки со скакалкой» мы можем констатировать лишь тенденцию к улучшению, не носящую статистически достоверного характера, поскольку в каждом упражнении наблюдалось у одного спортсмена ухудшение результата на 2 удара (прямой левой КД) и 6 ударов прямой правой (ЗЖ). У всех остальных спортсменов улучшение исходного результата отмечалось от 2 ударов (ГЮ) до 13 ударов (ИА).

Наименее выраженный положительный эффект определился в беге на 1 км, где среднегрупповое улучшение результата составило 0,81%.

Таким образом, предложенная нами и выполненная спортсменами тренировочная двухмесячная программа оказала выраженное положительное влияние на результаты всех тестовых упражнений, выполняемых спортсменами. При этом наиболее положительные сдвиги наблюдались в упражнениях характеризующих прыжковую и, специальную скоростную выносливость боксеров.

### **Второй тренировочный сбор**

Сбор проходил с 1 по 20 августа 2016 года в оздоровительном лагере «Колос», общее количество участников составляло 20 человек, включая трех девочек. В тестировании участвовали 6 человек.

Таблица 8. Динамика результатов тестовых упражнений

Этап	Тесты							
	Прыжки с места, см	Прыжки со скалкой, к-во	Отжимание за 15сек, к-во	Бег 1км, мин.с	Удары за 15сек			4x60м, с
					Прямой левой, к-во	Прямой правой, к-во	Левой правой, к-во	
Исходный	183,5±8,8	119±28,8	24,3±8,8	4.18,8±22,8	37±6,8	35,8±6,8	53,5±8,8	9,35±0,56
Заключительный	189,3±3,2	126,6±23,2	29,5±7,6	4.12±28,4	41±7,2	39,3±7,6	55±9,6	9,26±0,59
Разница (абсолютн.)	5,8	7,6	5,2	6,8	4	3,5	1,5	0,09
Разница, %	3,16	6,39	21,40	2,63	10,8	9,8	2,80	0,96
P	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Анализ результатов тестовых упражнений спортсменов, представленных в таблице 8 показал однонаправленную положительную динамику, однако степень выраженности изменений была различная.

Наиболее выраженный статистически значимый положительный эффект отмечался в тесте, характеризующем скоростно-силовую выносливость мышц рук. Среднегрупповой результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа за 15 секунд был улучшен на 21,4% ( $P < 0,05$ ). При этом улучшение индивидуальных показателей составило от 3 до 7 раз.

Менее выраженное статистически значимое улучшение наблюдалось в результатах прыжка в длину с места. В этом упражнении среднегрупповой результат был улучшен на 3,16% ( $P < 0,05$ ). У одного спортсмена при этом исходный результат остался без изменений, а у остальных улучшение составило от 1 до 23 см.

В беге на 1000 м был также отмечен статистически значимый положительный эффект. Среднегрупповой результат исходного тестирования в этом упражнении был улучшен на 2,63% ( $P < 0,05$ ). При этом индивидуальные результаты всех спортсменов были улучшены от 5 до 18 с.

Наименее выраженный положительный эффект наблюдался в челночном беге 4x60 м. В этом тестовом упражнении все спортсмены улучшили исходные результаты, что дает возможность говорить о статистически достоверных улучшениях, однако эти изменения исходных

показателей были незначительны. Среднегрупповые результаты в челночном беге были улучшены только на 0,96%.

В остальных тестовых упражнениях отмечалась тенденция к улучшению исходных среднегрупповых результатов, не носящая статистических значимого характера. Так, в прыжках со скакалкой улучшение среднегрупповых результатов составило 6,39%, а в количестве ударов рукой за 15 с - от 2,8% до 10,8%. Однако в этих упражнениях у отдельных спортсменов отмечалось ухудшение результатов исходного тестирования, что не дает основание говорить о статистически значимой положительной динамике.

Таким образом, анализ результатов тестирования уровня физических качеств спортсменов дает основание утверждать, что в результате пребывания и выполнения предлагаемой нами тренировочной программы на учебно-тренировочных сборах отмечается положительная динамика во всех тестовых упражнениях. При этом наиболее выраженный однонаправленный положительный эффект отмечается в упражнениях, характеризующих скоростную выносливость и скоростно-силовую выносливость мышц рук. В других тестовых упражнениях хотя и наблюдаются существенные положительные улучшения среднегрупповых показателей, у отдельных спортсменов отмечены ухудшения исходных показателей.

При общем положительном эффекте от выполнения спортсменами предлагаемой программы следует отдать предпочтение 20-дневным учебно-тренировочным сборам. Такая организация занятий, несмотря на в два раза более короткий тренировочный период позволяет добиться не меньшего, а в ряде тестовых упражнений более выраженного положительного эффекта.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью бакалаврской работы была оценка эффективности учебно-тренировочных сборов в подготовке юных боксеров.

При анализе литературы были выделены следующие особенности начальной подготовки боксёров:

- Основной формой организации учебно-тренировочного процесса в секции бокса является специальное практическое занятие.
- Усвоение учебного материала должно соответствовать всем дидактическим принципам.
- Необходимо укомплектовывать учебно-тренировочные группы примерно одинаковыми по степени подготовленности учениками.
- Обучение и тренировка должны быть направлены на воспитание всесторонне развитого спортсмена.
- Спортивное совершенствование боксера строится на основе углубленной работы по овладению тактическим мастерством.

Изучение литературы показало, что главным методическим подходом технической подготовки начинающих спортсменов является обучение технике передвижений в боевой стойке. «Поставить боксера на ноги» — значит, выработать у него умение легко передвигаться, сохранять направление боевой стойки, рассчитывать время и дистанцию. Все это служит основой для выработки всех последующих навыков в технике защиты и нападения.

Обучение ударам лучше всего начинать с прямых ударов. Изучение этих ударов дисциплинирует действия начинающего боксера, направляя его внимание на техническую сторону боя. Далее изучаются боковые удары и удары снизу. По мере того, как будут усвоены эти виды ударов, они сочетаются в двойные удары и удары сериями. Овладев прямыми ударами, можно слитно и последовательно сочетать их между собой, нанося двойные удары. Изучив боковые удары, можно их комбинировать в атаках с прямыми. Усвоив удары снизу, можно переходить к изучению ударов сериями, сочетая различные удары.

На начальном этапе необходимо всесторонне изучить один удар, усвоить наиболее легкие виды защиты от него и возможные при данной защите контрудары. Только после того, как будет тщательно изучен тот или иной удар (после совершенствования его в условном бою с партнером и

закрепления приобретенных навыков в вольном бою в различных тактических положениях), начинают разучивать новые удары и защиту.

Большую роль в воспитании активности на уроке, играют задания, требующие самостоятельной работы ребят. Самостоятельное задание может быть, например, таким: определить все виды защиты и контрударов, соединенных с ними, против какого-либо одного из атакующих ударов; совершенствовать средства защиты в попеременных упражнениях с партнером. Давая такое задание, тренер не должен в то же время забывать о своей руководящей роли; он обязан, например, если ученики сами не могут найти необходимые защиты или пользуются одними и теми же, указывать на другие возможные защиты против данного удара.

Задания для самостоятельной работы должны быть основным методическим приемом тренера в тот период обучения, когда занимающиеся уже достаточно овладеют основами техники бокса.

В тренировочном процессе необходимо осуществлять контроль за уровнем физической подготовленности спортсменов. В качестве тестов, характеризующих уровень различных физических качеств можно рекомендовать следующие:

1. Прыжок в длину с места (показатель взрывной силы мышц ног)
2. Прыжки со скакалкой за 1 минуту (определялось количество подскоков, оценивался уровень прыжковой выносливости).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 секунд (определялся уровень скоростно-силовой выносливости)
4. Бег на 1 километр (показатель общей выносливости и специальной выносливости, косвенно характеризующий состояние кардиореспираторной и буферной систем организма боксеров)
5. Количество ударов рукой за 15 секунд (показатель специальных скоростных способностей боксеров)
6. Бег 4×60м через 2 минуты отдыха (показатель скоростной выносливости).

Предлагаемые нами программы тренировки боксеров рассчитаны на два месяца и 20 дней. Направленность тренировочного процесса разносторонняя, включающая общефизическую подготовку, разнообразные игровые, скоростно-силовые, силовые и скоростные упражнения.

Реализация предлагаемых нами программ позволила в короткий срок оказать положительное влияние на физические качества спортсменов. При этом наиболее выраженный статистически значимый однонаправленный положительный эффект определен в тестовых упражнениях характеризующих скоростно-силовую выносливость рук и скоростную выносливость. В других тестовых упражнениях также отмечались положительные среднегрупповые улучшения исходных показателей, но в связи с тем, что у отдельных спортсменов наблюдались ухудшения исходных показателей, не представляется возможным говорить о статистически достоверных изменениях, а лишь констатировать выраженную положительную динамику.

При общем положительном эффекте от участия спортсменов в учебно-тренировочных сборах, следует отдать предпочтение 20-дневному периоду тренировки. Такие учебно-тренировочные сборы при меньшей длительности позволяют добиться не меньшего, а в ряде тестовых упражнений более выраженного положительного эффекта.