

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

**«ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В  
ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ 18-20 ЛЕТ С ЦЕЛЬЮ  
ПОВЫШЕНИЯ ЕЁ ЭФФЕКТИВНОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Журлова Александра Владимировича

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель  
старший преподаватель \_\_\_\_\_

Андряков Павел Анатольевич

Заведующий кафедрой теоретических  
основ физического воспитания

доцент, к.м.н. \_\_\_\_\_

Беспалова Татьяна Александровна

Саратов, 2017

## **Содержание**

Введение ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

**ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ** **Ошибка! Закладка не определена.**

1.1 Основные физические качества боксеров и методы их развития.  
..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Развитие скоростно-силовых способностей боксеров . **Ошибка! Закладка не определена.**

1.2 Развитие выносливости у боксеров... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.3 Способы увеличения функциональной подготовки боксеров ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

1.4 Применение метода круговой тренировки в боксе **Ошибка! Закладка не определена.**

**ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ**..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.1 Анализ исследования ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2.2 Характеристика метода круговой тренировки для повышения функциональной подготовленности боксеров ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Список использованной литературы: ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

**ПРИЛОЖЕНИЕ** ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Актуальность. В боксе на современном этапе предъявляются высокие требованиями к физической и технико-тактической подготовке бойцов. Современный бокс ставит перед собой цель - достижение высоких спортивных результатов и поиск новых путей и методик всестороннего развития спортсменов-боксеров.

В боксе, как и в любом виде спорта немаловажным является хорошая функциональная подготовка спортсмена, его умение держать высокий темп боя, переносить силовую борьбу, быстро восстанавливаться. В последнее время наблюдается увеличение плотности самого поединка, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде боя, все это говорит о высоком уровне выносливости боксеров. То же относится к скорости и силе удара - современный бокс становится все более быстрым и жестким.

В дипломной работе анализируется вопрос возможности повышения функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки.

Целью исследования является изучение улучшения функциональной подготовленности начинающих боксеров методом круговой тренировки.

Объектом исследования является тренировочный процесс юношей 18 - 22 лет, занимающихся боксом.

Предметом исследования является применение комплекса специальной круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях молодых боксеров.

Исходя из цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить современные средства и методы повышения функциональной подготовленности боксеров.
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 подготовленности боксеров.

Гипотеза исследования: предполагается, что специально разработанная для начинающих боксеров методика круговой тренировки поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств.

Исследование проводилось на базе спортивной секции по боксу (г. Саратов) в период с сентября 2016г. по январь 2017 г.

Главной целью данного исследования является рассмотрение возможности повышения функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки.

Для решения поставленных задач, представленных в главе «Введение», была рассмотрена научно-методическая литература отечественных и зарубежных авторов, работы по теории и методике физической культуры и спорта, работы специалистов по боксу, журнальные статьи и публикации, сайты различных спортивных клубов по боксу.

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

На первом этапе исследования мы изучили общеподготовительный этап тренировочных занятий. В результате - первый этап круговых тренировок был обращен на достижение необходимого объема общей физической подготовки боксера. Основная часть тренировочного занятия была направлена на формирование абсолютной и взрывной силы, а также силовой выносливости.

Перед началом эксперимента в обеих группах - контрольной и экспериментальной (по 10 человек в каждой группе) - были проведены тесты на общую физическую подготовку (см. Приложение № 2). Контрольные тесты включали в себя упражнения, направленные на выявление основных физических качеств занимающихся каждой исследуемой группы.

В конце первого этапа исследования проводились повторные тесты на общую физическую подготовку. Их главной целью являлось выявление воздействия круговых тренировок на физическую подготовку начинающих боксеров.

На следующем этапе эксперимента проходилась предсоревновательный период. Круговые тренировки были обращены на развитие специфичных для боксеров функциональных способностей организма.

Для определения функциональной подготовленности спортсменов были составлены тесты, которые представлены в приложении. По завершению данного этапа тестирование проходило на боксерских снарядах и специфичных для бокса упражнениях - скакалка, спурты и т.п. (см. Приложение №5). Основным показателем для данных тестов были интенсивность работы испытуемых, границы их индивидуального тренировочного пульса при выполнении заданий и восстановление во время отдыха.

По итогам тестирований нами был проведен анализ полученных результатов, которые представлены ниже.

В ходе исследования были применены следующие методы исследования: изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме, оценка показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, а также статистическая обработка данных и анализ исследовательской работы.

Метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы помогает из всего многообразия научно-методических источников выбрать именно ту литературу и информацию, которая будет являться научно-методическим звеном в обосновании данной темы.

Методу круговой тренировки посвящено достаточно много научной литературы. Стоит сказать, что в основном данный метод рассматривается в общем применении в тренировочных занятиях, не уточняя его организацию в зависимости от периодизации тренировочного процесса и не рассматривается его применение для развития каких-либо физических или функциональных способностей боксеров.

Метод оценки показателей физической подготовленности. Оценка физической подготовленности осуществлялась в экспериментальной и контрольной группах в форме сдачи контрольных нормативов (см. Приложение №2 и №5).

Эти тесты разрабатывались в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса боксеров, выполняемых в данный период.

Педагогический эксперимент. Исследования проводились в экспериментальной и контрольной группах. Проходило отслеживание и сравнение изменений физической и функциональной подготовленности у боксеров.

Метод математической обработки. По результатам проведенных тестов были выведены средние значения показателей физической и функциональной

подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Также определены прирост результатов групп и даны сравнения, для наглядности составлены диаграммы.

Анализ экспериментальной работы. По завершению эксперимента были проанализированы результаты, которые изложены ниже.

Эксперимент проходил на базе спортивной секции по боксу, расположенной по адресу г. Саратов.

В исследовании приняли участие 20 человек, начинающих боксеров 1-2 года обучения (учащиеся старших классов, 15-16 лет). Были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек каждая. В экспериментальной группе тренировочные занятия проводились по разработанной методике (см. Приложение №1).

В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь-ноябрь) в течение шести недель (первый этап) применялся метод круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема общей физической подготовки боксера. Преимущественно основной упор делался на развитие силы и силовую выносливость. Круговые тренировки применялись два раза в неделю.

До начала первого этапа эксперимента в контрольной и экспериментальной группах проводились контрольные тесты по физической подготовке для определения уровня физического развития занимающихся. Тесты на ОФП составлялись таким образом, чтобы наглядно получить данные об основных физических качествах спортсменов (см. Приложение № 2). Тесты на ОФП включали в себя бег на 60 и 500 м, прыжки в длину с места, отжимания от пола в упоре лежа, подтягивания на перекладине, поднятие ног в висе на перекладине. По результатам тестов было выведено среднее арифметическое значение, чтобы контролировать общий уровень развития каждой из групп.

На втором этапе эксперимента (декабрь) у экспериментальной группы, снова проводились круговые тренировки, которые теперь были направлены на формирование специфичных для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Это время проведения исследования характеризуется началом соревновательного периода тренировок. На данном этапе тесты проводились в конце этапа на боксерских снарядах и специфических для бокса упражнениях - скакалка, спурты и т.п. (см. Приложение №5).

В этот период у новичков впервые в конце декабря были соревновательные бои на товарищеских встречах с боксерами из других секций, в том числе между экспериментальной и контрольной группами, а также некоторые ребята приняли участие в городском турнире для новичков

Дети из контрольной группы тоже принимали участие в данных соревнованиях.

Как было уже сказано, перед началом первого этапа исследования в экспериментальной и контрольной группах проводились тесты на общую физическую подготовку.

По итогам первого теста на ОФП пришли к заключению, что средние значения групп по каждому нормативам выявили, что физической подготовкой боксеров из экспериментальной группы ненамного уступают спортсменам из контрольной группы.

После первого этапа эксперимента (через месяц) в обеих группах также проходили тесты на ОФП.

По результатам второго теста на ОФП были сделаны следующие выводы:

- спортсмены из экспериментальной группы повысили свои показатели практически во всех упражнениях, кроме прыжков в длину;



- прогресс у спортсменов из контрольной группы незначителен, а по некоторым показателям даже снизился (см. Диаграммы 1-6).

Как видно по таблицам № 2 и 3, после месяца применения круговых тренировок, направленных на развитие основных физических качеств, в экспериментальной группе был достигнут необходимый уровень «объема» ОФП, создана база для совершенствования физической и технико-тактической подготовки. На втором этапе эксперимента в обеих группах проводились тесты на функциональную подготовку. Тесты включали в себя упражнения на боксерских снарядах, скакалке, «боя с тенью» и вольной работе. Основные требования к испытуемым заключались в высокой интенсивности и силе работы на снарядах, в максимальных спуртах. Основными показателями функциональной подготовленности служили ЧСС, скорость восстановления, внешний вид спортсмена (потоотделение, покраснение или побледнение кожи, частота дыхания), также техническая правильность выполнения упражнений.

По результатам тестирования можно сделать выводы, что испытуемые из экспериментальной группы лучше переносят скоростно-силовые нагрузки, восстановление в пределах «очень хорошо» и «отлично», чем боксеры из контрольной группы, восстановление которых характеризуется как «удовлетворительное» и «неудовлетворительное».

Общая картина теста выявила недостаточную функциональную подготовку спортсменов из контрольной группы. В частности, при равной интенсивности работы показатели ЧСС у контрольной группы намного выше, чем ЧСС у экспериментальной группы, у боксеров наблюдалось повышенное потоотделение, сбивчивое и неровное дыхание, недостаточное восстановление во время отдыха.

В начале исследования в экспериментальной группе проводился первый этап применения метода круговой тренировки. Его целью было выявление и формирование необходимого объема специальной физической подготовки боксера, проводилась работа на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости. Так, станции состояли из упражнений на тренажерах, с отягощениями, с собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях и т.п.).

После того, как с помощью тестов была определена максимальная нагрузка каждого наблюдаемого, на первом этапе (в течении 3 недель) проводилась работа на станциях. Тренировки строились по количеству повторов, в основном, с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках раунда). Вес отягощений на станциях подбирался для каждого индивидуально. Отдых между сменой станций составлял 1 минуту.

После первого круга проводились упражнения на расслабление. Затем, после 2 минутного отдыха начинался второй круг. В первую неделю выполняли по три круга, во вторую - по четыре.

В ноябре 2016 г. (заключительная часть первого этапа эксперимента) работа на станциях меняется. Теперь применяются строгие временные интервалы по 1,5 минуты с 1 минутой отдыха между станциями. Повторы на каждой станции спортсмены делали индивидуальное количество раз, однако обязательным было требование тренера, чтобы границы ЧСС находились в 1-ой зоне, т.е. в пределах 140-160 уд/мин. Помимо этого под наблюдением тренеров находилось правильное восстановление испытуемых за минуту отдыха. При разнице ударов сердца меньше 35-40, рекомендовалось снизить интенсивность выполнения упражнений или вес отягощения (если работа была с отягощениями). После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполняли «бой с тенью» по заданию в среднем темпе. Отдых между кругами составлял 2-3 мин., до полного восстановления.

На втором этапе эксперимента в течении 3 недель опять проводились круговые тренировки, которые теперь были обращены на формирование специфичных функциональных способностей организма боксера. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю. Станции состояли из упражнений на боксерских снарядах, с собственным весом, с легкими отягощениями, упражнений на скакалке и т.п.

Работа на станциях проходила в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин., во второй половине 1 мин.). Главным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС спортсмена должна была находиться во 2-ой зоне, т.е. в пределах 170-180 уд/мин. Тем не менее на некоторых станциях необходима была техническая правильность выполнения упражнений, что ставило перед испытуемыми высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.<sup>1</sup>

Для выяснения уровня восстановления спортсменов пульс измерялся после каждого выполненного упражнения и после отдыха. При недостаточной восстанавливаемости (меньше 40-35 уд/мин) вносились коррективы.

Во второй половине этапа временной интервал станций сократился до 1 минуты. При этом возросла интенсивность выполнения упражнений. ЧСС также должен был находиться во 2-ой зоне. Отдых оставался прежним, контролировалось восстановление.

#### Выводы:

На основании изученной научно-методической литературы можно сделать следующие выводы: для формирования функциональны

---

<sup>1</sup> Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. - М.: Инсан, 2000 - С. 324.

способностей боксеров необходимо выбрать, прежде всего, рациональный комплекс упражнений на ОФП. В различные периоды и этапы тренировочного процесса, исходя из стоящих непосредственно на данный момент задач, можно эффективно применять метод круговой тренировки.

Упражнения с отягощениями лучше подбирать таким образом, чтобы нагрузка приходилась на мышцы-антагонисты, например, после отжиманий в упоре на брусьях, следующей станцией должно быть подтягивание обратным хватом (первое упражнение на трицепсы, второй на бицепсы). Таким образом можно избежать т.к. «забивки» мышц.

Показания ЧСС при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин. Субмаксимальные нагрузки допустимы исключительно во время соревновательных боев.

Для развития взрывной силы эффективен ударный метод Верхошанского. Тем не менее следует применять данный метод с осторожностью, варьировать высоту прыгивания или вес снаряда (при отработке встречного взрывного удара).

Для развития скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, якутские национальные прыжки.

Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка высокоэффективна для формирования всех физических и морфофункциональных способностей боксеров. При всем этом, по причине большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, в секциях данный метод надо применять с большой осторожностью, строго дозируя нагрузки.

По результатам наблюдений и работы, проведенных в секции бокса, можно сделать вывод, что применение на занятиях специальных круговых тренировок оказывает положительное влияние как на физическую и специальную подготовку юных боксеров, так и на технико-тактическое

Заключение. Подготовка спортсменов - сложная педагогическая задача, успешное решение которой связано с рядом вопросов организационного, научно- методического и педагогического характера.

Планирование тренировочного процесса требует от тренера разнообразных знаний и практического опыта. Необходимо творчески перерабатывать самый передовой опыт и использовать знания об объективных взаимосвязях между организацией тренировки и ростом спортивных достижений.

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. Особенность проведения тренировочных занятий в боксе, их временные интервалы легко позволяют отслеживать реакцию организма занимающихся на нагрузки.

В данном дипломном проекте были изучены особенности развития бокса как вида спорта, на современном этапе, пути развития физической и технической подготовки боксеров; разработаны комплексы специализированных круговых тренировок в различные периоды тренировочного процесса для начинающих боксеров; проведена опытно-экспериментальная работа по внедрению метода круговой тренировки в занятия боксом.

Для решения поставленной задачи была изучена научно-методическая литература, некоторые методики, связанные с групповыми тренировками, проведены анализ и отбор материалов, связанных с физическим развитием боксеров-юношей.