

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 ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ
«Применение метода круговой тренировки для развития функциональной
подготовки боксеров»

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура».

Института физической культуры и спорта

Ушакова Антона Владимировича

Научный руководитель

Старший преподаватель _____ Е.А. Семенова

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н. _____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2018

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА 3. Опытнo-экспериментальная работа по применению метода круговой тренировки для развития функциональной подготовки боксеров..... | 6 |
| 3.3 Результаты исследования и их обсуждение | 6 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 12 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ..... | 15 |

ВВЕДЕНИЕ

Бокс – это контактный вид спорта, единоборство, который берет свои истоки с древнейших времен. Свидетельства подобных состязаний запечатлены на египетских, минойских и шумерских рельефах. Поединки по кулачным боям проходили еще в Древней Греции. По – настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои вошли в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале 18 века. Снова Олимпийским видом спорта бокс стал с 1904 года, а в 1920 окончательно закрепился в программе Олимпийских игр. Бокс это не махание кулаками, не драка, это прикладная основа всех единоборств. Мы считаем, что этот спорт помогает человеку не только физически, но и интеллектуально и духовно. Не даром многие известные на весь мир философы, писатели, ученые, музыканты такие как: Пифагор, Артур Конан – Дойль, Эрнест Хемингуэй, А. С. Пушкин, В. В. Маяковский и многие другие занимались боксом. И здесь мы не можем не вспомнить знаменитую цитату Эрнеста Миллера Хемингуэя:

«Если вы хотите понять – что такое Время – попробуйте провести хотя бы один раунд в ринге».

Бокс это тот спорт, где у спортсмена должны быть развиты на высоком уровне все физические качества, такие как:

- быстрота, это нанесение одиночных ударов и многоударных комбинаций;
- сила, для того чтобы выдерживать силовую борьбу, работу в клинче;
- выносливость, это умение держать высокий темп боя, качественно восстанавливаться в течение минуты отдыха между раундами;
- ловкость (координация), это способность координировать свои движения, уметь координированно переключаться от атаки в защиту и наоборот;

- гибкость, позволит осуществлять движения с большой амплитудой, в связи с чем влияет как на атакующие, так и защитные действия спортсмена.

Актуальность нашей темы заключается в том, что в условиях современного бокса, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке боксеров, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов. Мною была рассмотрена организация и применение комплекса специальных круговых тренировок в различные периоды тренировочного процесса, влияние данного метода на физическую и функциональную подготовку боксеров ДЮСШ г. Маркса.

Цель дипломной работы является рассмотрение возможности повышения функциональной подготовленности боксеров с помощью метода круговой тренировки.

Достижение указанной цели осуществлялось посредством решения следующих основных задач:

- обобщить и проанализировать имеющиеся научно-методические работы для составления комплекса специализированной круговой тренировки;
- разработать и провести тесты на физическую и техническую подготовку боксеров;
- определить влияние круговой тренировки на физическое и техническое развитие боксеров, дать практические рекомендации по применению круговой тренировки в занятиях боксом.

Методы достижения поставленной цели:

- изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- оценка показателей физической подготовленности;

- проведение эксперимента в экспериментальной и контрольной группах по 10 юношей;

-статистическая обработка данных;

-анализ экспериментальной работы.

Объект исследования является тренировочный процесс юношей, занимающихся боксом.

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

Теоретическая значимость: была разработана специализированная комплексная круговая тренировка, направленная на повышение функциональной подготовленности юношей, занимающихся боксом.

Практическая значимость: проведенные исследования показали высокую эффективность применения специализированной комплексной круговой тренировки в тренировочном процессе юных боксеров. Данная методика может быть использована в работе аналогичных секций бокса.

Для решения данных задач мною были изучены научно-методические материалы отечественных авторов, работы по теории и методике физической культуры и спорта, работы специалистов по боксу, журнальные статьи и публикации, коммуникационные материалы (сайты Федераций бокса России, сайты различных спортивных клубов бокса). Обобщенные теоретические и методические материалы изложены в первой главе моей работы.

Опытно-экспериментальная база исследования: секция бокса при ДЮСШ г. Маркса.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемых источников и литературы, приложений.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ.

3.3. Результаты исследования и их обсуждение.

Перед началом первого этапа экспериментанами были проведены тесты на общую физическую подготовку в обеих группах занимающихся.

Итоги первого теста на ОФП, показали следующее – средние значения групп по каждым нормативам показали, что в ОФП ребята из экспериментальной группы ненамного уступают ребятам из контрольной группы.

Тесты на общуюОФП боксеров 16 сентября 2016 г.

Таблица 1

Среднее арифметическое значение результатов групп по тестам

| № | Наблюдаемые группы | Бег 100 м. (сек.) | Бег 500 м. (мин.сек.) | Прыжок в длину с места (см.) | Отжимания в упоре (кол-во раз) | Подтягивания (кол-во раз) | Подъем ног в висе на шведской стенке (кол-во раз) |
|---|--------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|
| 1 | Эксп – я | среднее значение результата группы | | | | | |
| | | 14,04 | 2,08 | 201,90 | 22,80 | 10,10 | 8,20 |
| 2 | Контр – я | 14,01 | 2,05 | 201,40 | 22,10 | 10,10 | 8,7 |

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

Итоги второго теста на ОФП, показали следующее:

боксеры из экспериментальной группы прибавили в результатах, почти по всем показателям перегнав контрольную группу, кроме прыжков в длину;

прогресс у боксеров из контрольной группы был незначителен, а по некоторым показателям и вовсе снизился.

Тесты на ОФП боксеров 15 ноября 2016 г.

Таблица 2

Среднее арифметическое значение результатов групп по тестам

| № групп | Группы | Бег 100 м. (сек.) | Бег 500 м. (мин.сек.) | Прыжок в длину с места (см.) | Отжимания в упоре (кол-во раз) | Подтягивания (кол-во раз) | Подъем ног в висе на шведской стенке (кол-во раз) |
|---------|-----------|------------------------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|
| 1 | Эксп – я | среднее значение результата группы | | | | | |
| | | 13,8 | 1,58 | 205,90 | 23,30 | 13,10 | 11,30 |
| 2 | Контр – я | 14,0 | 2,00 | 206,30 | 22,90 | 11,50 | 8,50 |

В итоге, после месяца применения круговых тренировок, направленных на развитие ОФП, в экспериментальной группе был достигнут нужный уровень "объема" ОФП, наработана база для совершенствования физической и технико-тактической подготовки.

На втором этапе исследований 12 февраля 2017 в обеих группах проводились тесты на функциональную подготовку. Тесты включали в себя следующие упражнения: на боксерских снарядах, скакалке, "боя с тенью" по заданиям и вольной работе.

От спортсменов требовалась высокая интенсивность и сила работы на снарядах, в максимальных спуртах. Основными показателями функциональной

подготовленности испытуемых служили: частота сердечных сокращений, скорость восстановления, внешний вид (потоотделение, покраснение или побледнение кожи, частота дыхания), и конечно техническая правильность выполнения упражнений.

Тесты на функциональную подготовку юношей-боксеров (на 12 февраля 2017).

Таблица 3

Среднее арифметическое значение результатов групп по тестам

| № групп | Наблюдаемые группы | Спурты на мешках по 10 сек., через каждые 10 сек., в течении раунда (1,5 мин) | | Спурты на скакалке по 5 сек, через каждые 10 сек., в течении раунда (1.5 мин) | | "Бой с тенью" по заданиям | | Вольная работа на мешке в высоком темпе | |
|---------|--------------------|---|--|---|------------------------------|-----------------------------|--|---|------------------------------|
| | | ЧСС после нагрузки (уд/мин) | Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин) | ЧСС после (уд/мин) | ЧСС через 1 мину ту (уд/мин) | ЧСС после нагрузки (уд/мин) | Восстановление ЧСС через 1 минуту (уд/мин) | ЧСС после нагрузки (уд/мин) | ЧСС через 1 мину ту (уд/мин) |
| | Экспер – | Средние значения | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|
| 1 | я | 179,8 | 53,1 | 170 | 49,9 | 167,8 | 48 | 173,1 | 51,3 |
| 2 | Контр – я | 182 | 34,3 | 176,3 | 31,2 | 175,4 | 34,3 | 188,8 | 33,5 |

Результаты проведенного тестирования показали, что спортсмены из экспериментальной группы лучше переносят скоростно-силовые нагрузки, восстановление в пределах "очень хорошо" и "отлично" (по Филимонову, стр .153, табл. П.32) 17, чем спортсмены из контрольной группы, восстановление которых по данной таблице характеризуется как "удовлетворительное" и "неудовлетворительное".

В целом тесты показали нам недостаточную функциональную подготовку детей из контрольной группы, так, при равной интенсивности работы показатели чистоты сердечных сокращений у контрольной группы намного выше, чем чистота сердечных сокращений у экспериментальной группы, у спортсменов наблюдалось повышенное потоотделение, сбивчивое и неровное дыхание, недостаточное восстановление во время отдыха.

На основании изученной научной литературы по теме нашей дипломной работы следует вывод: для развития функциональных возможностей боксеров необходимо набрать вначале достаточный "объем" общей физической подготовки. В различные периоды и этапы тренировочного процесса, следуя из стоящих на данный момент времени задач, можно эффективно применять метод круговой тренировки.

Упражнения с отягощениями желательно подбирать таким образом, чтобы нагрузка приходилась на мышцы-антагонисты, например, после жима штанги лежа на горизонтальной скамье, следующей станцией должно быть

подтягивание (первое упражнение на мышцы груди, второе на широчайшие мышцы спины), в этом случае мышцы не "закисляются".

Показания чистоты сердечных сокращений при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин. Субмаксимальные нагрузки допускаются только во время соревновательных боев. Для развития взрывной силы эффективен «Ударный метод» профессора Верхошанского. Однако следует подходить к нему с особой осторожностью, выполнять любые движения с идеальной техникой, так как в «Ударном методе» риск травмы возрастает. Для развития скоростной выносливости используются спурты на боксерских снарядах, по раундам.

Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся, однако в силу большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, в детских секциях данный метод надо применять с большой осторожностью, строго дозируя нагрузки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Современный бокс – это симбиоз высокой физической, технико – тактической и психологической подготовки спортсмена, который находится в постоянном развитии. Основной особенностью его является высокая плотность боя, о которой можно судить по нанесенным ударам в бою, количество которых увеличивается с каждым раундом. Высокий темп боя, а также его наращивание в концовке поединка говорит нам о высокой функциональной готовности спортсменов. Наряду с указанными особенностями этот спорт характеризуется также большим разнообразием боксерских школ (советская, кубинская, американская, азиатская и т. д.). Которые характеризуются не только своей индивидуальностью в целом, но и яркостью индивидуальных манер спортсменов.

Планирование тренировочного процесса и обучения - крайне сложный и многогранный процесс. Чтобы достичь поставленных перед собой и спортсменом целей, тренер должен четко следовать разработанному им учебно – тренировочному плану. Использовать периодизацию тренировки в течении года. Из вышеизложенного следует, что планирование тренировочного процесса требует от тренера очень больших теоретических и практических знаний. Мы считаем, что тренер не просто должен, а обязан самосовершенствоваться путем изучения современной литературы, посещением мастер – классов и семинаров. И творчески подходить к полученной им информации.

В настоящее время разработка и внедрение инновационных технологий затронули все сферы нашей повседневной жизни. Технические инновации стали также активно и успешно внедряться в сферу спорта, делая тем самым тренировочный процесс более эффективным и безопасным для здоровья. Очень большое применение получили пульсометры, приборы, позволяющие отслеживать пульс (ЧСС) во время тренировок, определение допустимых нагрузок, зон пульса и выхода за рамки этих зон. Кроме компактных,

существуют еще стационарные мониторы, совмещенные с персональными компьютерами, с помощью которых можно отслеживать функциональную подготовку целой группы спортсменов на различных этапах спортивной тренировки.

Но каждый тренер, а детский особенно, должен знать и применять элементарные знания по спортивной медицине и возрастной физиологии. И самым простым и доступным средством для этого является постоянная пульсометрия на тренировках, благо специфика занятий бокса, его временные интервалы, с легкостью позволяют отслеживать реакцию организма занимающихся на нагрузки.

В данном дипломном исследовании:

- изучены особенности развития бокса как вида спорта, на современном этапе, пути развития физической и технической подготовки боксеров;
- изучены физиологические основы развития детей юношеского возраста;
- разработаны комплексы специализированных круговых тренировок в различные периоды тренировочного процесса для детей, занимающихся боксом;
- проведена опытно-экспериментальная работа по внедрению метода круговой тренировки в занятия боксом в ДЮСШ г. Маркса.

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

Наблюдения и работа, проведенные в секции бокса при ДЮСШ г. Маркса убедили нас в том, что использование специальных круговых тренировок благотворно влияет как на физическую и специальную подготовку юных

боксеров, так и на технико-тактическое мастерство занимающихся. Данный опыт можно рекомендовать для использования в аналогичных секциях бокса.

Список использованных источников и литературы.

- 1.Абросимова Л.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей. /Абросимова Л.И., Юрко Г.П. - М, 1989/.
- 2.Аджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. /Аджанян Н.А., Катков А.Ю. - 2-е изд., испр. доп. -М., 1982/.
3. Бокс: Справочник /Состав. Тараторин Н.Н. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
4. Бокс: Учебник / Под ред. Дегтярева И.П. - М.: Физкультура и спорт, 1979
5. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2001/.
- 6.Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности // Детская спортивная медицина. Данько Ю.И. - М.: Медицина, 1980/.
7. Детская спортивная медицина: Учебное пособие для студентов ИФК /Под ред.С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1991.
8. Засухин А.Ф. Развитие специальной силовой выносливости // Бокс:
9. Ежегодник. Засухин А.Ф. - М.: Физкультура и спорт, 1976/.
10. Зинькович И.Б. Физкультура в жизни ребенка. / Зинькович И.Б. - Минск, 1973/.
11. Искусство быть здоровым: Методическое пособие /Состав. Чайковский А.М., Шенкман А.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
12. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. /Качашкин В.М. - М.: Просвещение, 1972/.
13. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. / Клевенко В.М. - М., 1968/.
14. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Кун Л. - М., 1982/.

15. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде. / Лепешкин В.А. - Физическая культура в школе. - 2003. - №3/.
16. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. / Морозов Г.М. - М., 1992/.
17. Муминжанов М. Методика обучения юных спортсменов по системе заданий // Бокс: Ежегодник. / Муминжанов М. - М.: Физкультура и спорт, 1979/.
18. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
19. Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития // Бокс: Ежегодник. /Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1984/.
- 20.Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. Поляков М.И. - 2002. - №1/.