

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта

Трубникова Александра Александровича

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_ Н.А. Павлюкова  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил.наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Популяризация и стремительное развитие бокса в последнее десятилетие вызвало существенные изменения в процессе подготовки спортсменов. Поиску новых путей повышения эффективности спортивной тренировки, способствовало усиление соперничества в противоборстве за спортивные результаты и изменяющиеся условия подготовки.

Таким образом, в настоящее время разрабатываются системы наиболее эффективных методов и средств тренировки, направленных одновременно на развитие физических качеств и совершенствование техники движений боксеров. Поэтому не случайно теоретики и практики в области бокса постоянно обращают внимание на вопросы оптимизации тренировочного процесса. Одной из действенных форм организации тренировочного процесса в боксе является круговая тренировка.

Под круговой тренировкой и ее вариантами мы понимаем высокоинтенсивный метод периодизации нагрузок и упражнений для развития и совершенствования специализированных физических качеств и их всесторонних форм. Круговая тренировка дает возможность значительному числу занимающихся одновременно выполнять индивидуально дозированные задания на повторы, либо на время, с определенными интервалами на отдых или же на все более сокращаемое тренировочное время, т.е. выполняя круги в так называемое «целевое время» (М. Шолих, 1966).

Круговая тренировка, как форма организации тренировочной работы боксера, в отдельном занятии имеет массу преимуществ перед традиционно

имеющими место в практике схемами (Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов, 1989). Отличают круговую тренировку разносторонность воздействия, разнообразие работы, возможность четкого контроля за дозировкой и направленностью работы (Ю.В. Баканов, 1978).

Занятия типа «круговая тренировка» отличается высокой организацией, четкостью, разнообразием содержания. Она может использоваться как самостоятельная форма работы, которая дает значительные результаты у не тренировавшихся так раньше боксеров (Ю.Б. Никифоров, 1987).

На данный момент существует определенное количество методических и научных работ по проведению круговой тренировки с боксерами высокой квалификации, но данных об особенностях организации занятий с юными боксерами еще недостаточно, что затрудняет их теоретическое обобщение, практическую реализацию и требует дальнейшего исследования.

**Объект исследования** - процесс физической подготовки юных боксеров.

**Предмет исследования** - алгоритм применения «круговой тренировки» боксеров 12-13 лет.

**Цель исследования** - разработать и экспериментально обосновать применение «круговой тренировки» в подготовке юных боксеров.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что использование «круговой тренировки» оптимизирует уровень физической подготовки юных боксеров на этапах специализированной подготовки и перед соревнованиями.

Основываясь на вышеприведенной гипотезе, в исследовании были поставлены следующие задачи:

1.Выявить эффективные формы проведения учебно-тренировочного процесса в системе физической подготовки юных боксеров.

2.Разработать алгоритм использования «круговой тренировки» в подготовке начинающих боксеров.

3.Проверить эффективность использования разработанной «круговой тренировки» в процессе эксперимента.

4.Разработать практические рекомендации для применения «круговой» тренировки в подготовке юных боксеров.

Для решения поставленных в работе задач, применялся комплекс **методов исследования:**

- анализ литературных источников;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- математико-статистическая обработка.

#### **Основное содержание работы**

Для решения поставленных в работе задач, применялся комплекс методов исследования. К ним относились:

- анализ литературных источников;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- математико-статистическая обработка.

Анализ литературных источников был направлен на выявление эффективности использования круговой тренировки в подготовке юных боксеров.

Анкетирование использовалось после проведения педагогического эксперимента для оценки эффективности круговой тренировки боксерами.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за учебно-тренировочным процессом юных боксеров.

В работе были использованы следующие педагогические тесты:

- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине;
- сгибание-разгибание рук в упоре;
- подъем туловища из положения лежа к ногам за 1 мин;
- удары руками в воздух за 5 с.

Проверка эффективности разработанной методики круговой тренировки у боксеров осуществлялась проведением педагогического эксперимента в клубе единоборств VERSHINA г. Саратов.

Перед проведением эксперимента боксеры (12-13 лет) были распределены на экспериментальную и контрольную группы. Для определения состава экспериментальной и контрольной группы использовался метод попарного отбора, при котором боксеры после первого тестирования с примерно равными показателями физической подготовленности зачислялись в различные группы. Впоследствии контрольная группа занималась по общепринятой методике, а экспериментальная - по методике совершенствования выносливости, разработанной нами. Педагогический эксперимент завершился контрольным тестированием.

Полученные в ходе исследования данные были обработаны с помощью общепринятых методов математической статистики. Они позволили оценить масштабы сдвигов в показателях выносливости у боксеров. При этом рассчитывались следующие статистические характеристики:

- среднее значение исследуемого показателя;
- коэффициент вариативности показателя;
- стандартное отклонение;
- ошибка среднего значения;
- максимальное значение показателя в данной выборке;
- минимальное значение показателя в данной выборке;
- разница в значениях сравниваемых показателей;
- значения t-критерия Стьюдента при сравнении показателей до и после эксперимента;
- достоверность различий сравниваемых показателей (критическое значение 0,05).

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по формулам и Критическое значение t-критерия при  $\alpha = 0,05$  и  $\nu = 14$  находили в таблице.

Вывод: Если  $t < t_{0,05}$ , то на уровне значимости 0,05 принимали гипотезу  $H_0$ .

Вывод: степень достоверности (P) находили по таблице t- критерия Стьюдента: если  $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ , то ошибка, меньше 5%, 1% и результат достоверен; если  $P > 0,05$ , то ошибка больше 5%.

Проведение педагогического эксперимента включало три взаимодополняющих этапа:

Первый этап - сентябрь 2017 г. - февраль 2018 г. На этом этапе анализировались и рассматривались возможности применения круговой тренировки при подготовке юных боксеров. Разрабатывалось основное

направление исследования, определялись методы педагогического контроля, уточнялся методологический аппарат работы.

Второй этап - март - июнь 2018 г. На этом этапе был организован педагогический эксперимент. В начале и по окончании процесса было проведено тестирование физической подготовки юных боксеров. На основе полученных результатов были определены экспериментальная (10 человек) и контрольная (10 человек) группы. Тренировочная программа экспериментальной группы была разработана нами, а в контрольной группе проводился тренировочный процесс по общепринятой методике. Этап завершился итоговым тестированием и анкетированием боксеров.

Третий этап - сентябрь - октябрь 2019 г. На этом этапе оценивалось влияние различных методик на повышение уровня физической подготовки юных боксеров из экспериментальной и контрольной групп. Результаты предварительного и итогового тестирования обрабатывались с помощью методов математической статистики, сравнивались между собой и были оформлены в виде выпускной квалификационной работы.

В процессе педагогического эксперимента для исключения недостатков в физической подготовленности боксеров нами было объединена специальная тренировка для развития и совершенствования физических качеств с практической работой по совершенствованию технико-тактического мастерства.

На учебно-тренировочных занятиях решались следующие задачи:

1. Укрепление и тренировка вестибулярного аппарата, т.е. умения ориентироваться в пространстве и координировать свои движения при перевозбуждении, что бывает после нокдауна или в состоянии «грогги».

2. Развитие мышц брюшного пресса необходимыми специальными упражнениями для «сдерживания» неожиданных ударов в область живота.

3. Укрепление всех групп мышц плечевого пояса и туловища, которые принимают участие в ударных и защитных действиях.

4. Повышение быстроты и скоростно-силовой выносливости мышц, участвующих в ударах.

5. Совершенствование быстроты и выносливости мышц, участвующих в передвижениях боксера.

6. Совершенствование технических приемов и тактических действий на фоне физической усталости.

7. Повышение уровня волевых качеств при интенсивной работе через силу.

На занятиях применялся круговой метод тренировки с чередованием упражнений специальной физической подготовки с упражнениями для совершенствования технико-тактического мастерства, которые проводились повторно-интервальным методом.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 8 месяцев (сентябрь 2017 г. - апрель 2018 г.). В ходе эксперимента на специально-подготовительном этапе круговая тренировка применялась 3 раза в недельном микроцикле, на предсоревновательном - 2 раза, а за две недели перед соревнованиями исключалась из подготовки боксеров.

В экспериментальной группе было 10 человек, которые до начала занятий делились на пары в соответствии с весом и квалификацией, которые впоследствии получали порядковый номер.

После общей разминки боксеры приступали к тренировке на 10 станциях и, руководствуясь схемой вывешенной в зале, переходили от одной

к другой. Работа на каждой «станции» продолжается 2 мин., перерыв длится 1 мин (пульс работы на станции 100-140 уд/мин). В результате, за тренировку боксеры проходят 5 (четных) «станций» по совершенствованию технико-тактического мастерства и 5 (нечетных) «станций» специальной физической подготовки.

На «станциях» специальной физической подготовки боксеры работают поочередно по 30 с, имея два подхода к снаряду и два периода отдыха по 30 с. Во время тренировки через каждые 30 с звучит магнитофонная запись гонга.

На «станциях» совершенствования технико-тактического мастерства работа проводится в течение 2 мин без перерыва.

В результате проведенного нами эксперимента были выявлены изменения среднегрупповых показателей физической подготовленности боксеров экспериментальной и контрольной групп.

Таким образом, экспериментальная группа превзошла контрольную по результатам прироста в тесте «Прыжок в длину с места» 4,7%, в тесте «Удары в воздух за 5 секунд» на 5,2%, в тесте «Подъем туловища из положения лежа к ногам за 1 мин» на 6,8%, в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на 7,1%. Следует отметить, что в тесте «Подтягивание на перекладине» контрольная группа имела более значимый (на 5,5%) прирост средних показателей.

По окончании педагогического эксперимента нами проводилось анкетирование боксеров экспериментальной группы. На вопрос: «Как вы относитесь к круговой тренировке?» испытуемые отвечали следующим образом: «круговая тренировка - это, по-моему, хорошая система

тренировки»; «круговая тренировка полезна для увеличения силы и резкости»; «после такой тренировки чувствуешь усталость, но тренировка нравится»; «в этой тренировке стараешься работать через силу»; «после привыкания к такой тренировке чувствую себя хорошо», «круговая тренировка интересна и разнообразна».

Вышеперечисленное позволяет выявить особенности организации и проведения круговой тренировки в боксе:

1.Переключение с упражнений для специальной физической подготовки на упражнения для совершенствования технико-тактического мастерства создает интерес и разнообразие в тренировке юных боксеров.

2.Поочередная работа на «станциях» специальной физической подготовки придает занятиям характер соревнования и повышает активность работы.

3.Упражнения на «станциях» специальной физической подготовки легко поддаются регулированию по интенсивности и дозировке нагрузок.

4.После проведения нескольких тренировок каждый боксер запоминает свои серии на каждой станции и по заданию тренера и в зависимости от своего самочувствия может увеличить или уменьшить интенсивность работы.

5.Объем работы в тренировке можно изменять, изменяя количество «станций».

6.Тренер имеет возможность проконтролировать боксера на каждой «станции» и самостоятельно подобрать для него упражнения.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты теоретического анализа и экспериментальной работы позволили сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал актуальность проблемы совершенствования физической подготовки в боксе. Современная система, используемая в боксе, несмотря на различные программы подготовки, недостаточно использует «круговую тренировку» на начальном этапе.

2. В результате анализа теории нами была разработана методика проведения «круговой тренировки» у юных боксеров. Она состояла из занятий на 10 станциях. Работа на каждой «станции» продолжается 2 мин., перерыв длится 1 мин (пульс работы на станции 100-140 уд/мин). За тренировку боксеры проходят 5 (четных) «станций» по совершенствованию технико-тактического мастерства и 5 (нечетных) «станций» специальной физической подготовки.

3. Исследование показало большую эффективность «круговой тренировки», так как экспериментальная группа превзошла контрольную по результатам прироста в тесте «Удары в воздух за 5 секунд» на 5,2%, в тесте «Подъем туловища из положения лежа к ногам за 1 мин» на 6,8%, в тесте «Прыжок в длину с места» 4,7%, в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на 7,1%. Следует отметить, что в тесте «Подтягивание на перекладине» контрольная группа имела более значимый (на 5,5%) прирост средних показателей.

4. Экспериментальная проверка разработанной методики показала ее высокую эффективность, что позволяет использовать в тренировочном процессе.

