

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО
БОКСУ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

Буткова Алексея Викторовича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы обусловлена возрастающей популярностью бокса и других боевых искусств. Бокс – это образ жизни, совершенствование личности и системы развития, один из самых жиросжигающих видов спорта. Это также простая и доступная система самообороны в повседневной жизни, выносливость и умение владеть своим телом, отличная физическая форма, отличный антидепрессант.

В настоящее время в России боксом и другими боевыми искусствами занимается большое количество молодежи. Увлечение спортом, в том числе и боевыми искусствами, нашей молодежи необходимо использовать в целях воспитания всесторонне развитых, смелых, дисциплинированных и энергичных людей.

Современный бокс постоянно развивается. Изменяются методы тренировок, совершенствуются тактико-техническое мастерство и мышление боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств. Бокс становится более динамичным и универсальным видом спорта, что предъявляет новые требования к организации тренировочных процессов и обучению спортсмена. Из-за этого значительно возрастает массовый интерес молодежи к занятиям боксом и боевыми искусствами в целом. Многие молодые люди начинают заниматься боксом и боевыми искусствами для повышения уровня своего физического развития, приобретения навыков самообороны и формирования уверенности в себе.

В процессе занятий боксом у спортсмена формируется свой индивидуальный стиль ведения боя, который он демонстрирует на соревнованиях. Индивидуальный стиль ведения боя - это комплексный показатель общефизической, тактико-технической, психологической, интеллектуальной подготовки спортсмена.

В боксе из всех видов подготовки важнейшей является тактико-техническая подготовка спортсмена. Подготовительный период в боксе можно разделить на два этапа общий и специальный.

Цель исследования – изучить организацию тренировочного процесса по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объект исследования – тренировочный процесс по боксу.

Предмет исследования – организация тренировочного процесса по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

1. Дать характеристику бокса как вида спорта.
2. Подобрать диагностический инструментарий оценки физической подготовленности боксера на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Составить и апробировать комплекс упражнений для тренировочного процесса по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Методы исследования – анализ научно-исследовательской литературы, планирование педагогического эксперимента, педагогический эксперимент, обобщение, анализ результатов экспериментальной работы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты планирования тренировочного процесса по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства» изучены понятия и история зарождения бокса как вида спорта.

В данной главе рассмотрены основные правила и понятия в боксе, терминология работы, даны определения таким понятиям, как «бокс», который на данный момент является самым популярным видом единоборств.

Современный бокс развивается в двух направлениях: профессиональный и любительский. Различия между профессиональным и

любительским боксом заключаются в экипировке спортсменов, формуле боя и в правилах проведения соревнований. Бокс как вид спорта включен в программу Олимпийских игр с 1904 года. В начале XXI века широкое распространение получает женский бокс. Занятия боксом развивают такие качества как выносливость, сила, реакция, координация движений.

Турниры боксеров любителей проводятся по олимпийской системе на «выбывание». Два боксера, вышедших в финал, оспаривают первое место. Бои за 3 место не проводятся, и двое не прошедших в финал боксеров получают бронзовые медали.

В профессиональном боксе принята рейтинговая система. В ней учитываются все бои спортсмена, победы, поражения, сколько одержано побед, нокаутом, сколько по очкам. Спортсмен, занимающий первое место в рейтинге, является претендентом на звание чемпиона мира и выходит на бой с действующим чемпионом мира. Если действующий чемпион терпит поражение, не редко назначается бой – реванш.

В настоящее время подсчет очков в поединках профессионалов и любителей ведется без помощи электроники. Трое боевых судей по итогам каждого раунда ставят 10 очков за победу и не менее 6 очков за проигрыш.

В боксе разрешается наносить удары в лицо, боковую часть головы и по корпусу выше почек. Не разрешается наносить удары ногами, производить захваты и броски, запрещаются некоторые удары руками: по затылку, спине, ниже почек, открытой перчаткой и наотмашь (внешней стороной перчатки). Так же запрещаются удары головой, предплечьем и плечом. Боксеры должны следовать командам рефери.

Планирование тренировочного процесса по боксу является основой всей системы подготовки спортсмена. В наше время планирование тренировочного процесса является созданием системы планов рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс связанных между собой целей. Главная задача планирования подготовки боксеров к достижению высоких результатов заключается в подведении

спортсменов к состоянию спортивной формы.

При определении параметров тренировочных нагрузок учитывается специфика бокса, опыт, теория и практики, данные научных исследований в области физического воспитания и спорта, состояния спортсменов и их спортивную квалификацию. Параметры тренировочных нагрузок подразделяют на несколько групп:

- параметры величины (объем и интенсивность);
- параметры специализированности (специфические и неспецифические);
- параметры направленности (аэробная, смешанная, анаэробная);
- параметры координационной сложности.

Данные параметры тренировочных нагрузок позволяют оценить качество воздействия физических упражнений на организм спортсмена. Вся сложность этой операции состоит в выборе оптимальных тренировочных нагрузок для спортсменов.

Большое внимание должно уделяться распределению тренировочных нагрузок по некоторым показателям:

- по соотношению специфических и не специфических средств подготовки;
- по распределению в определенной последовательности аэробных, смешанных анаэробных и анаболических нагрузок;
- в чередовании нагрузок и отдыха сложно координированных и относительно простых упражнений.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивных тренировок.

Выделяют несколько видов планирования:

- перспективное (многолетнее);
- текущее (годовое, на предсоревновательную подготовку);
- оперативное (день, микроцикл).

Ответственной операцией планирования тренировочного процесса является распределение тренировочного времени, от правильного распределения которого зависит успех всей работы. Так же большое внимание должно уделяться распределению тренировочных нагрузок. Занятия по физической подготовке развивают специальные двигательные качества, необходимые в боксе.

Поэтому общая физическая подготовка, занимает большое место в организации тренировочного процесса по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства, которая направлена на повышение тренированности и развития основных физических качеств спортсмена. Тренировка может быть построена на использовании общеразвивающих упражнений из разных видов спорта. По нашему мнению, сочетание разнонаправленных тренировочных занятий позволяет нагружать разные функциональные системы организма. Это повышает объем и интенсивность нагрузок, не подвергая спортсменов получать переутомление.

Во второй главе «Методические аспекты тренировочного процесса по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства» дана характеристика основных физических качеств спортсменов, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент.

В ходе написания работы проводился анализ научных работ, затрагивающих общетеоретические аспекты воспитания общих физических качеств. Нами изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам организации и проведения тренировочных занятий по боксу. Большое значение уделялось изучению особенностей построения тренировочного процесса в области технической подготовки, на основе реализации принципов спортивной тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

В ходе экспериментальной работы была составлена программа тренировок, рассчитанная на 3 месяца. Тренировки проводились пять раз в неделю, по два с половиной часа в день.

В тренировочное занятие группы включался комплекс упражнений на развитие общей физической подготовленности. Также проводились специальные упражнения на развитие специальных физических качеств, характерные для бокса. В течение эксперимента комплекс упражнений проводился 5 раз в неделю.

Главными физическими качествами каждого боксера являются выносливость, быстрота и сила. Для развития силы у боксера используются два типа упражнения с собственным весом и с использованием отягощения.

Быстрота – это способность выполнять движения в минимальное короткое время. Для развития быстроты в боксе используются упражнения с отягощениями с целью развития волевых усилий

На ряду с тактико-технической подготовкой в боксе развитие боксерской выносливости является одним из важнейших факторов достижения победы. Основными упражнения для развития выносливости является бег и плавание на длинные дистанции в постоянном или переменном темпе, прыжки на скакалке (не менее 15 минут), командные игры, пешие прогулки в быстром темпе. Развитие силовой выносливости предусматривает использование различных отягощений.

В содержание тренировочного процесса боксеров входят специальные упражнения методы динамических усилий, метод неопредельных усилий и ударный метод. Корректируется содержание тренировочных занятий по времени и интенсивности выполнения специальных упражнений в парах и на снарядах. В выходные боксерами применяется активный отдых, включающий в себя подвижные игры, плавание, баню, пешие прогулки и т.д.

Исследование проводилось на базе МУ «СШ Балашовского муниципального района» в период с августа по сентябрь 2019 года. В эксперименте приняли участие 10 боксеров 15-17 лет, с одинаковым уровнем

подготовки, имеющим I разряд, которые занимались 3 года. Тренировки спортсменов проходили 5 раз в неделю.

Мы условно разделили эксперимент на три этапа.

I этап – входной контроль. Мы провели тест для участников эксперимента. Собрали информацию о каждом участнике эксперимента, провели оценку результатов теста группы у юношей 15-17 лет, занимающихся боксом.

II этап – проведение эксперимента работы по программе тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

III этап – контрольный тест. Проведение контрольного теста эксперимента. Интерпретация результатов эксперимента. Результаты эксперимента обобщены, описаны и систематизированы, подвергнуты анализу, выводы сформулированы.

Для проверки эффективности предложенной модели тренировки был проведен педагогический эксперимент с участием боксеров 15-17 лет. Группа боксеров занималась в соответствии с программой спортивной подготовки. В работе предложены комплексы упражнений для тренировочного процесса по боксу на этапе совершенствования спортивного мастерства. В начале исследования мы провели контрольный замер общей физической подготовленности.

Определение исходного уровня общей физической подготовленности проводилось с использованием общепринятых тестов: бег на 30 м, с; бег 12 минут, м; прыжок в длину с места, см; сгибание/разгибание рук в упоре лежа, количество раз; подтягивание в висе, количество раз; толкание ведущей рукой ядра весом 4 кг, м. В таблице 1 указаны зачетные требования к спортсменам по шкале от 3 до 5.

Таблица 1. Зачётные требования к боксерам на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тест	оценка		
	5	4	3
Бег 30 м, с	4,4	4,5	4,6
Бег 12', м	3100	3000	2900
Прыжок в длину с места, см	230	220	210
Подтягивание в висе, кол-во раз	28	24	20
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	60	55	50
Толкание ядра ведущей рукой, м	9	8,5	8

Результаты входного тестирования мы отразили в таблице 2.

Таблица 2. Результаты констатирующего эксперимента

Тест/ спортсмен	Бег 30 м, с	Бег 12', м	Прыжок в длину с места, см	Подтягива ние в висе, кол-во раз	Сгибание/ разгиба ние рук в упоре лежа, кол- во раз	Толка ние ядра, м
А.В.	4,4	3100	230	29	53	9,1
А.Н.	4,7	3500	210	30	61	8,6
Б.Г.	4,6	3300	215	25	57	7,9
И.С.	4,5	2900	213	28	49	8,5
К.М.	4,8	3000	218	23	60	9,0
Р.В.	4,9	3050	232	20	54	8,7
М.Т.	5	2700	208	27	48	8,3
И.Ю.	4,4	3400	206	24	50	8,7
В.Г.	4,5	3100	280	26	63	9,2
М.М.	4,7	3200	260	30	68	7,0
$\bar{X} \pm \sigma$	4,7 \pm 0,19	3125 \pm 259,7	227 \pm 24	26 \pm 3,24	56 \pm 6,5	8,5 \pm 0,71

Анализ тестирования показал, что средние показатели уровня общей физической подготовленности по шкале от 1 до 5, оцениваются в основном на 4 балла.

После тестирования и анализа показателей нами внедрялась предлагаемая методика тренировок.

По истечению 3-х месяцев повторили тест и результаты так же отразили в таблице 3.

Таблица 3. Результаты контрольного эксперимента

Тест/ спортсмен	Бег 30 м, с	Бег 12', м	Прыжок в длину с места, см	Подтягива ние в висе, кол-во раз	Сгибание разгиба ние рук в упоре лежа, кол- во раз	Толка ние ядра, м
А.В.	4,4	3200	235	31	55	9,3
А.Н.	4,6	3600	215	31	67	8,9
Б.Г.	4,6	3450	220	27	59	8,0
И.С.	4,3	3000	221	29	52	8,7
К.М.	4,4	3150	220	25	63	9,8
Р.В.	4,8	3075	240	23	57	8,9
М.Т.	4,7	2800	215	30	54	8,8
И.Ю.	4,4	3400	210	26	57	8,8
В.Г.	4,2	3200	281	26	64	9,4
М.М.	4,5	3200	263	31	68	7,7
$\bar{X} \pm \sigma$	4,5±0,19	3215,5 ±259,7	232±23	28,3±2,5	60±5,19	8,8±0,68

После оценивания и обработки полученных данных у боксеров 15-17 лет при сравнении средних показателей начала и конца эксперимента наблюдалось повышение результатов по всем показателям:

- в беге на 30 метров, сравнивая результаты входного и контрольного теста, мы видим, что средний показатель данного теста улучшился на 4%;
- в беге на 12 минут средний результат увеличился на 2%;
- в тесте «Прыжок в длину с места» отмечено улучшение средних показателей группы примерно на 2 %;
- в подтягивании в висе результат спортсменов улучшился на 8,8%;
- в сгибании / разгибании рук в упоре лежа наблюдался прирост на 7%;
- в толкании ядра ведущей рукой результат в группе увеличился на 3%.

При оценке полученных результатов тестов юношей 15-17 лет, занимающихся боксом, и, сравнивая показатели начала и конца эксперимента, мы наблюдали, повышение результатов по всем показателям тестов. Наибольший процентный прирост имеют показатели силовой выносливости спортсменов.

Анализируя даны, полученные в ходе 3 месячного эксперимента, можем констатировать улучшение физической подготовленности спортсменов.

Наряду с выбором эффективной методики занятий и оптимальной интенсивности тренировочного процесса важно также помнить о соблюдении режима тренировок и своевременной замене программы занятий по достижении плато в развитии силы в целях повышения результативности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовленность спортсменов составляет основу содержания спортивной тренировки боксеров. Физическая подготовка - это процесс развития и формирования физических способностей, нужных для спортивной деятельности. Физическая подготовка имеет неразрывную связь с ростом функциональных возможностей организма спортсмена, физическим развитием и с укреплением общего здоровья в целом.

В боксе выделяются основные физические качества, такие как быстрота, сила, выносливость и ловкость. Для физической подготовки боксеров необходимо выбирать спортивные упражнения из других видов спорта. Выбор должен быть такой, чтобы наиболее отвечал характеру деятельности боксера и способствовал развитию его физических качеств. Некоторые физические упражнения, в общем, оказывают положительное воздействие на боксера, но в тоже время могут отрицательно повлиять на формирование необходимых навыков и воспитания нужных физических качеств. Важно подобрать такие упражнения, которые способствовали бы совершенствованию в нужном направлении функций организма спортсмена и в тоже время оказывали положительное влияние на формирование необходимых умений и навыков. У любого упражнения имеется основная направленность, но одновременно помогает формированию и других качеств.

Бокс по своему характеру является одним из зрелищных сложных видов единоборств. В боксе вопросы физической подготовки, особенно методики воспитания и совершенствования скоростно-силовых способностей, стоят на первом месте. Способность к скоростно-силовым проявлениям являются самостоятельным качеством, которая требует

адекватных средств и подходов тренировочного процесса, соответствующих основному спортивному движению по динамическим и временным характеристикам.

Для достижения высоких результатов в боксе важным фактором является проведение упражнений по специальной физической подготовке. Актуальной проблемой исследования всегда являются вопросы эффективного подбора методов и средств, для развития определенных качеств, что в свою очередь дает возможность улучшить и разнообразить тренировочный процесс образования спортсмена.

Нами разработан экспериментальный комплекс физических упражнений направленный на развитие общих физических качеств юношей 15-17 лет, занимающихся боксом. Данный комплекс позволил улучшить физическую подготовленность спортсменов. В большей степени улучшение проявилось в силовой подготовленности боксеров. Это показывают контрольные результаты эксперимента. Тесты на силовую выносливость показали наибольший процентный прирост, в сравнении с другими тестами. Например, в тесте на подтягивание в висе процентный прирост составил 8.8%, а в тесте на сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 7%. И мы можем утверждать, что наш тренировочный комплекс является эффективным и позволяет улучшить физические способности спортсменов.

Итак, общее физическое развитие спортсменов является неотъемлемой частью тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства.