

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

ТРЕНИРОВКА БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Курдупова Дмитрия Васильевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание
фамилия

_____ дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы,

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание
фамилия

_____ дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы,

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Бокс это олимпийский вид спорта, единоборство, которое является отличным средством физического воспитания и совершенствования личности.

Занятия боксом положительно влияют на воспитание двигательных способностей, морально-волевых и психических качеств. Под влиянием тренировочных нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, воспитываются физические качества, закаляется характер. Бокс воспитывает волю, бесстрашие, решительность и благородство, учит преодолевать трудности.

В настоящее время популярность данного вида спорта среди молодежи достаточно высока. Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке, которая достигла такого высокого уровня, что о хорошей физической форме спортсмена говорят как о само собой разумеющемся. Хорошо и много тренируются все, а побеждает тот, кто сможет лучше распорядиться своей тренированностью. Недооценка физической подготовки приводит к неустойчивым спортивным результатам и прекращению спортивного роста.

Важным периодом тренировки боксеров является этап начальной подготовки. На этом этапе формируется интерес и мотивация к регулярным занятиям боксом, закладываются основы технического мастерства, воспитываются необходимые боксеру физические качества.

Важность этапа начальной подготовки определила актуальность нашей работы.

Цель работы – показать особенности тренировочного процесса боксеров и разработать учебно-тренировочную программу этапа начальной подготовки.

Объект исследования –тренировочный процесс боксеров.

Предмет исследования – учебно-тренировочная программа этапа

начальной подготовки.

Задачи исследования:

- 1) Показать влияние занятий боксом на организм спортсменов.
- 2) Подобрать диагностический инструментарий для оценки физической подготовленности боксеров.
- 3) Разработать программу тренировки боксеров на этапе начальной подготовки и показать ее эффективность.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались: метод анализа педагогической, методической и научной литературы по исследуемой проблеме; синтез и обобщение полученного аналитического и фактического материала; планирование тренировочного процесса, педагогическое тестирование, математико-статистические методы исследования.

Структура работы: работа представлена на 54 стр. машинописного текста, состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Особенности подготовки боксеров**» мы показали, как влияют занятия боксом на организм спортсменов. В процессе занятий боксом активизируются основные жизненно важные функции организма: укрепляется опорно-двигательный аппарат, воспитываются физические качества. Занятия боксом положительно влияют на воспитание морально-волевых и психических качеств, таких как мотивация, целеустремленность и трудолюбие. Бокс способствует развитию быстроты и совершенствует скоростные качества. Занятия боксом развивают силовые качества, которые проявляются в сочетании с быстротой и выносливостью. Бокс совмещает в себе аэробные и анаэробные нагрузки, что является отличной тренировкой для сердечно-сосудистой системы.

На этапе начальной подготовки тренировка боксеров направлена на повышение уровня ОФП, разностороннего развития физических качеств, обучение основам боксерской техники.

Для оптимального развития физических качеств в тренировке боксеров применяются различные средства и методы, а также их сочетание. Таким образом обеспечивается различный режим работы мышц - динамический, статический и смешанный.

Средствами тренировки скоростных качеств являются: отработка ударов при помощи жгута, метания набивных мячей (метол), нанесение серии ударов по боксерскому мешку в максимальном темпе, попеременное выполнение ударов с утяжелителями и без них. Для развития быстроты передвижений применяются прыжки на скакалке, выпрыгивания, челночное передвижение.

Методом воспитания скоростной выносливости является переменный метод. Упражнения выполняются продолжительное время с изменением интенсивности. Этот метод предполагает изменение темпа, ритма, скорости передвижений и ударов.

Средствами специальной силовой подготовки являются упражнения динамического, взрывного характера, такие как: выполнение ударов с резиновым жгутом, отжимания от пола с хлопками, «взрывные» подтягивания на турнике.

Методы воспитания силы: повторный метод – одни и те же упражнения повторяют несколько раз с достаточными интервалами отдыха между ними; метод кратковременных максимальных усилий; метод «До отказа».

Средствами специальной физической подготовки для воспитания выносливости боксеров являются: бег по песку, ускорения в гору, упражнения в парах с партнером и на боксерских снарядах с увеличенным числом раундов и их продолжительностью.

Методы, применяемые для воспитания выносливости: интервальный

метод, характеризуется многократным повторением упражнений с такими интервалами отдыха, при которых работоспособность организма восстановилась не полностью. Особенностью этого метода являются короткие интервалы для отдыха. Каждое следующее упражнение выполняется на фоне легкой усталости; равномерный метод - упражнения выполняются непрерывно длительное время (до 40 мин), с постоянной интенсивностью (ЧСС на уровне 130 – 140 уд/мин). Нагрузка на организм увеличивается за счет длительности выполнения упражнений. Это кросс, лыжи, езда на велосипеде, плавание. Темп легкий или средний.

Круговой метод. Это метод тренировки, при котором по замкнутому кругу без отдыха, последовательно выполняется специально подобранный комплекс физических упражнений. Комплексы состоят из нескольких упражнений. За тренировку проходят несколько кругов с интервалами отдыха между кругами. Круговой метод развивает все физические качества и их комплексные формы, например скоростную, силовую и скоростно – силовую выносливость.

Для оценивания уровня физической подготовленности спортсменов применяются тесты, которые подразделяются на общие и специальные. Из большого многообразия тестов, для оценивания физических качеств боксеров рекомендуем следующие:

Быстрота:

- 1) бег на короткие дистанции (30,60,100м);
- 2) максимальное количество ударов по боксерскому мешку (за 15сек).

Сила:

- 1) Подтягивания на перекладине (количество раз).
- 2) **Отжимания от пола с хлопками (количество раз за 1 мин).**
- 3) **Прыжки в длину с места (см).**

Выносливость:

- 1) бег на длинные дистанции (3-5км);

2) «Бёрпи» (количество раз за 1 мин).

Во второй главе **«Организация тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки»** на примере проведенного нами исследования, которое проводилось с сентября 2018 по май 2019 года, мы показали насколько эффективны средства разностороннего физического воспитания в тренировке боксеров. Нами была разработана программа тренировки боксеров на этапе начальной подготовки. Были проведены тесты по общей физической подготовке(ОФП) и специальной физической подготовке(СФП). Результаты исходного и заключительного тестирования сравнивались путем математического вычисления среднего арифметического значения и среднего квадратичного отклонения. Были подсчитаны среднегрупповые результаты тестирования ОФП и СФП.

Содержание тренировок на начальном этапе подготовки включает следующие разделы: 1) общая физическая подготовка; 2) специальная физическая подготовка; 3) обучение основам боксерской техники.

Средства ОФП боксера очень разнообразны, сюда включены упражнения, заимствованные из других видов спорта. Мы применяли такие средства подготовки как кросс по пересеченной местности (от 3 до 5км), спринтерский бег (30, 60, 100 м). Игровые виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, регби. Упражнения гимнастического характера: подтягивания на турнике, отжимания от брусьев и от пола, приседания, канат. Зимой использовали лыжную подготовку.

Тренировка по боксу предполагает воспитание таких качеств, как быстрота, сила и выносливость. С этой целью мы использовали подвижные игры и комплексы упражнений, направленных на развитие этих физических качеств.

Средства СФП боксеров имеют свою специфику.

Мы применяли такие средства СФП как: прыжки со скакалкой, бой с тенью, упражнения с резиновыми жгутами, с набивными мячами, пунктбол,

метбол, упражнения выполняемые на различных боксерских снарядах и в парах с партнером, интервальный бег, бег с изменением направления по сигналу.

Обучение основам боксерской техники включало:

- обучение ударам из учебной стойки;
- обучение передвижению. Цель любого способа передвижения боксера — подбор и сохранение нужной дистанции до противника (дальняя, средняя, ближняя).

Наиболее простые виды передвижения — боксерский шаг (скользящий, приставной, вышагивание); скачок (челночное передвижение, скачок толчком одной ноги, скачок толчком двумя ногами).

Обучение ударам из боевой стойки.

Обучение защите.

В боксе существует 3 класса приемов защиты:

- 1) защита с помощью рук (подставки, отбивы, накладки);
- 2) защита передвижением;
- 3) защита движением туловища (уклоны, нырки).

Наиболее быстрыми и простыми в исполнении из них являются приемы защиты с помощью рук. Самыми медленными и сложными — приемы защиты движением туловища. Из приемов защиты передвижением наименее сложными являются одиночные шаги в стороны и назад. Из третьего класса приемов защиты самыми доступными для боксера-новичка являются уклоны.

Тренировки на этапе начальной подготовки проводятся 3 – 4 раза в неделю. В осенне-зимний период содержание тренировок было следующим:

Понедельник

Направленность тренировки – техника. Основное развиваемое качество – быстрота.

Среда

Направленность тренировки – техника. Основное развиваемое качество – сила.

Пятница

Направленность тренировки – техника. Основное развиваемое качество – выносливость.

Суббота

Игровой день.

В весенний период тренировок к имеющемуся недельному плану было добавлено обучение тактическим действиям.

В летний период официальные тренировочные занятия не были запланированы, поэтому спортсменам были даны индивидуальные задания с целью поддержания достигнутого уровня ОФП и СФП. Также были даны методические рекомендации: чередовать выполнение средств ОФП со средствами СФП.

Средства ОФП:

1. кросс по пересеченной местности;
2. плавание;
3. велосипед;
4. подвижные игры;
5. игровые виды спорта;
6. подтягивания на турнике;
7. отжимания от брусьев;
8. отжимания от пола;
9. приседания;
10. упражнения на мышцы брюшного пресса.

Средства СФП:

1. интервальный бег;
2. «Скакалка»;
3. «Бой с тенью»;

4. выполнение прямых ударов из фронтальной стойки с ускорениями;
5. метания теннисного мяча на дальность;
6. метания теннисного мяча на меткость;
7. подтягивания на турнике «на взрыв»;
8. отжимания от пола с хлопками;
9. выпрыгивания из приседа;
10. упражнения на мышцы брюшного пресса.

Реализация предлагаемой нами программы позволила повысить физические кондиции участников эксперимента (таблица.)

Таблица. Среднегрупповые результаты тестирования специальной физической подготовленности

Этап	Тесты				
	Кол-во ударов по мешку (за 15 сек)	Прыжки ч/з скакалку (за 1 мин)	Отжимания с хлопками (за 30сек)	Прыжки в длину с места (см)	«Чехарда» (кол-во раз за 30 сек)
Исходный	42,4 ± 12,6	99,5 ± 16,8	12,2 ± 3,8	182 ± 8,1	18,9 ± 3,2
Заключительный	48,6 ± 13	103,7 ± 15,5	13,9 ± 3,8	185,2 ± 6,4	20,2 ± 3,2
Различие (абсолютное)	6,2	4,2	1,7	3,2	1,3
Различие %	14,6 %	4,2 %	13,9 %	1,7 %	6,8 %

Наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в отжиманиях от пола с хлопками (за 30сек) - 13,9% ($P < 0,05$) и в количестве ударов по мешку (за 15сек) - 14,6% ($P < 0,05$).

Наименьший положительный эффект от выполнения тренировочной программы отмечался в упражнениях, характеризующих скоростно-силовые способности и прыжковую выносливость. Так, в прыжках в длину с места результаты исходного тестирования были улучшены на 1,7% ($P < 0,05$), а в прыжках через скакалку (за 1 мин) на 4,2% ($P < 0,05$).

В упражнении «Чехарда», характеризующем координационные способности и выносливость, спортсмены показали среднегрупповой

результат на 6,8% превышающий исходные данные.

Таким образом, предлагаемая нами программа тренировок позволяет существенно повысить уровень общей и специальной физической подготовленности боксеров. При этом, в наибольшей степени предлагаемая нами программа способствует повышению силовых и скоростно-силовых способностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия боксом положительно влияют на воспитание двигательных способностей, морально-волевых и психических качеств. Под влиянием тренировочных нагрузок укрепляется опорно-двигательный аппарат, воспитываются физические качества, закаляется характер.

Важным периодом тренировки боксеров является этап начальной подготовки. На этом этапе формируется интерес и мотивация к регулярным занятиям боксом, закладываются основы технического мастерства, воспитываются необходимые боксеру физические качества.

Для воспитания необходимых боксеру физических качеств применяются различные средства и методы тренировок. Часто в тренировках сочетают несколько методов, обеспечивая тем самым различный режим работы мышц. Так как все физические качества взаимосвязаны между собой, то и развивать их необходимо комплексно. Для достижения устойчивых показателей, тренировки должны иметь регулярный характер.

С целью подбора оптимальных тренировочных методик и схем нормирования нагрузок применяются разные виды контроля за подготовленностью спортсменов.

Для оценки уровня общей физической подготовленности целесообразно использовать такие тесты как: бег на 100 и 3000м, подтягивания на перекладине, отжимания от пола, приседания.

В оценке уровня специальной физической подготовленности

целесообразно использовать такие тесты как: максимальное количество ударов по боксерскому мешку (за 15 сек), прыжки через скакалку (за 1 мин), отжимания от пола с хлопками (за 30 сек), прыжки в длину с места, упражнение «Чехарда».

Предлагаемые нами и реализованные под нашим руководством учебно-тренировочные занятия в течении 9 месяцев с группой начинающих спортсменов позволили повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.

При общей положительной динамике всех физических качеств наибольший эффект отмечался в силовых упражнениях: подтягивания – 17,3% ($P < 0,05$) и отжимания от пола – 17,4% ($P < 0,05$). В динамике результатов тестирования специальной физической подготовленности наибольший эффект от комплекса реализованных нами учебно-тренировочных занятий отмечался в таких тестах как: количество ударов по боксерскому мешку (за 15 сек) – 14,6% ($P < 0,05$) и в отжимании от пола с хлопками (за 30сек) – 13,9% ($P < 0,05$).

Таким образом, опытно-экспериментальная работа доказала эффективность предлагаемого нами содержания и организации учебно-тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки. Результатом проделанной нами работы явилось статистически значимое улучшение результатов в тестовых упражнениях, характеризующих общую и специальную физическую подготовленность боксеров.