

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 И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа
Мурыгина Андрея Михайловича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин 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. Боксом называется контактный вид спорта – кулачный бой, в котором спортсмены (боксеры) наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках по определенным правилам. Бой длится до 12 раундов под контролем судьи на ринге (рефери). Победителем становится спортсмен, сумевший сбить соперника с ног на 10 секунд (нокаут) или если соперник получил травму, исключающую возможность дальнейшего ведения боя (технический нокаут). Если после установленного количества раундов победитель не был определен, то он выявляется оценками судей.

Существует три вида бокса: любительский, полупрофессиональный и профессиональный. В любительском боксе спортсмены выходят на ринг в защитных шлемах, майках и более мягких перчатках, чем в профессиональном боксе. Система подсчёта очков в любительском боксе основана на присвоении за точное попадание в лицо соперника.

В 2010 году была создана организация World Series Boxing (WSB) – лига полупрофессионального бокса. Отличительной особенностью от любительского бокса является то, что участники в санкционированных поединках выступают без защитных шлемов и с голым торсом, при этом зарабатывают деньги. Кроме того членам полупрофессиональной лиги, как и прежде, разрешено поддерживать свой любительский статус и выступать в Олимпийских играх.

Бой в профессиональном боксе длится 10-12 раундов, шлемы запрещены, но у рефери есть право остановить бой, если один из боксеров не может его продолжать в результате травмы и соперник признается победителем техническим нокаутом.

Достижение высоких результатов боксерами определяется не только генетической заданностью, но и эффективным построением учебно-тренировочного процесса, особенно на этапе начальной подготовки, и здесь очень важно найти сочетание теоретической и практической подготовки. В боксе очень важно взаимовлияние физических и психических факторов,

которые определяются двигательной сложностью, тактической непредсказуемостью, высоким эмоциональным напряжением.

Анализ выступлений боксеров на аренах высокого ранга и начинающих показал, что добиваются высоких результатов, те спортсмены, которые уделяют большое внимание как технико-тактической подготовке, так и физическому развитию. Недооценка физической подготовки неизбежно приводит к неустойчивым спортивным результатам и прекращению спортивного роста.

Следовательно, тема исследования «Организация и планирование тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки» является актуальной, так как существует необходимость поиска новых путей и методик физического развития спортсменов для достижения спортивных результатов в современном боксе.

Цель – разработать программу подготовки боксеров на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс в боксе.

Предмет исследования – организация и планирование тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки.

Задачи:

- 1) показать особенности тренировок боксеров;
- 2) определить средства и методы тренировок боксеров на этапе начальной подготовки;
- 3) подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности занимающихся боксом на этапе начальной подготовки;
- 4) Разработать, апробировать и оценить эффективность программы тренировок боксеров на этапе начальной подготовки.

Методы исследования:

– **теоретические:** анализ, синтез и обобщение данных, представленных в научной методической и педагогической литературе по проблеме исследования;

– **эмпирические:** тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы исследования.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав и выводов по ним, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Тренировка боксеров на этапе начальной подготовки» показано влияние занятий боксом на организм спортсмена, проанализированы средства тренировки боксеров на этапе начальной подготовки, дана характеристика содержания и построения методики планирования тренировочного процесса в боксе

В данной главе в результате проделанной работы можно говорить о том, что тренер в своей профессиональной деятельности должен учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности боксеров на каждом этапе подготовки.

Каждый тренер сам определяет методы и средства при составлении программы подготовки занимающихся боксом. Исходя из потребностей при подготовке спортсмена и на основе индивидуальных особенностей развития физических качеств боксеров на этапе начальной подготовки.

На основе анализа опыта работы тренеров при подготовке боксеров нами определен круговой метод работы. Круговая тренировка важный элемент физической подготовки боксера, позволяющая выработать специальные качества важных для схватки и подходящая для тренировки в рваном режиме. А при проведении индивидуальных занятий позволяет тренеру подбирать под каждого бойца особые эффективные комплексы, позволяющие устранить слабые стороны.

Во второй главе «Методические рекомендации по планированию

тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки» определены организация и методы исследования, проведено обсуждение полученных результатов исходного тестирования боксеров, расписано планирование системы подготовки боксеров и программа годичного макроцикла тренировки боксеров на этапе начальной подготовки, определена эффективность планирования тренировочного процесса.

Практическое исследование проводилось на базе МУ «СШ Балашовского муниципального района» Саратовской области. В исследовании приняли участие боксеры, занимающиеся в одной группе, количественный состав которой 10 человек в возрасте 13-14 лет.

Оценка уровня физической подготовленности боксеров проводилась по тестам: бег на 30 м, бег на 100 м, прыжки с места в длину, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине; поднос ног к перекладине, количества ударов за 5 секунд и за 15 секунд.

Планирование учебно-тренировочной работы в годичном цикле подготовки проводилось в соответствии с общепринятой периодизацией и логикой построения тренировочного процесса (таблица 1). Учебно-тренировочный материал был распределен в соответствии с решением частных задач подготовительного, соревновательного, переходного периодов и способствовал повышению уровня физической, технической и тактической подготовленности боксёров.

Таблица 1 – План-график распределения учебных часов, объема тренировочных нагрузок и задачи годичного цикла на этапе начальной подготовки боксеров 13-14 лет

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	-	46
Количество часов	36	45	36	45	36	36	36	45	36	45	17	-	413
Периоды	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
1. Теоретическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	1	-	45
2. Практическая подготовка	24	30	24	30	24	24	24	30	24	30	12	-	276

(ОФП, СПФ, технико-тактическая)													
3. Соревнования	Согласно календарю соревнований												
3.3. Переводные и контрольные нормативы	+				+			+	+			-	
4. Самостоятельная работа	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	-	45
5. Другие виды спорта	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	-	45

Тренировочный процесс построен на основе общефизической и технико-силовой подготовки. Тренировки включали в себя средства общефизической подготовки, упражнения специальной физической подготовки и основные элементы соревновательной деятельности.

Тренировки проводились по схеме, представляющей микроцикл:

- понедельник – модель 1;
- среда – модель 2;
- пятница – модель 3;
- суббота - бассейн, баня, массаж;
- вторник, четверг, воскресенье - отдых.

В недельном микроцикле три дня представлены активной тренировкой, три дня отдыха, и суббота расслабляющего действия на мышцы, за счет массажа, бани и плавания.

Тренировочное занятие, проводимое в понедельник, после продолжительного отдыха, который приводит к снижению всех показателей работоспособности от упражнения к упражнению. Подобранные упражнения, используют, как основные средства развития физических качеств и уровнем повышения их технического мастерства.

Тренировочное занятие 1. Вводная часть: разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Основная часть: выпады вперед со штангой 10-20 кг; отжимания на кулаках. Махи блина наискось. Выброс грифа (бодибара) перед собой 2 - 6 кг. Толкание

медбола (ядра) 2-3 кг. Упражнения выполнять в течение 2 минут, отдых между упражнениями 1 минута, отдых между сериями 5 минут, всего выполняется 3-4 серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с около предельной интенсивностью. Отдых 5-7 минут затем медленный бег 5-7 минут. Техничко-тактическая подготовка: 1. Положение кулака; 2. Боевая стойка, 3. Передвижения в боевой стойке; 4. Прямые удары левой и правой в голову; 5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии); 6. Боковые удары в голову и защита от них; 5. Защита от прямых ударов; 6. Защита подставкой; 7. Защита сведением рук; 8. Защита отбивами; 9. Защита уклонами 10. Боевые дистанции 11. Комбинации из 3-4 прямых ударов; 12. Контратаки одиночными ударами.

Второе тренировочное занятие в среду, характеризуется проведением после около предельной нагрузки в понедельник. Во время тренировки использовались упражнения общефизической и специальной подготовки, что приводит к повышению мышечной силы, быстроты и координации движений.

Тренировочное занятие 2. Разминка (общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения). Скакалка – 5 минут. Основная часть. Бег со сменой скорости в течение 5 минут. Запрыгивание на тумбу 30см - 30 прыжков. Челночный бег - 4 отрезков по 10 метров. Семенящий бег на месте с гантелями в руках по 0,5 кг в течение 3 минут. Отдых между упражнениями 2минуты, между сериями 4 минут, всего выполняется 3-4 серии, из них, первая серия с предельной интенсивностью, вторая серия с умеренной интенсивностью, третья и четвертая серия с околопредельной интенсивностью. Отдых 5-7 минут, затем медленный бег 5-7 минут. Специальная тренировка: Отработка ударов по боксерским снарядам. Упражнения с набивными мячами. Бой с тенью. Движение на ногах со сменой стойки (левша, правша). Заключительная.

Третье тренировочное занятия проводимое в пятницу направлено преимущественно, на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности боксёров.

Тренировка 3. Включала во время разминки – игру в футбол и прыжки через скакалку. Основная часть: подъем гири до уровня груди 6 кг. Подъём ног к перекладине. Прыжки из приседа с имитацией прямых ударов. Подтягивания по одному разу с прыжка. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (с имитацией бокового удара). Выполнение всех упражнений проводится с умеренной интенсивностью в течение 1 минуты с отдыхом между упражнениями от 2 до 4 минут и от 6 до 8 минутным отдыхом между сериями упражнений. Всего нужно выполнить 2-3 серии упражнений. Заключительная.

Тренировочные занятия проводились в течение года с октября 2019 года по сентябрь 2020 год. Тренировка проводилась методом круговой тренировки, состоящей из шести станций в движении по кругу. В тренировку входили средства общефизической подготовки и ряда упражнений, способствующих специальной физической подготовки.

Итоговое тестирование, проведенное на заключительном этапе реализации предлагаемой нами программы, показало однонаправленную положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень их выраженности была различна (таблицы 2 и 3).

Таблица 2 - Динамика результатов тестирования уровня общей физической подготовленности боксеров

Этап	Тестовые упражнения					
	Бег 30 м, с	Бег 100 м, с	Прыжок в длину, см	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, к-во раз	Подтягивание на перекладине, к-во раз	Поднос ног к перекладине, к-во раз
Исходный	4,94	15	187,8	22,3	9,9	12
Заключительный	4,7	14,7	188,8	24,7	13	15,4
Различие, %	4,8	2,0	0,5	10,7	31,1	28,3

Из таблицы 2 видим, что наиболее выраженный положительный эффект определен в тесте подтягивание на перекладине, где исходный результат увеличился на 31,1 %. Менее выраженная положительная динамика определила в тестах поднос ног к перекладине и сгибание - разгибание рук в упоре лежа, где улучшение составило соответственно 28,3% и 10,7%. Наименьший положительный эффект реализации предложенной нами программы наблюдался в результатах тестовых упражнений бег 30 м (4,8%), бег 100 м (2,0%), прыжок в длину (0,5%) характеризующие скоростные и скоростно-силовые качества спортсменов.

При определении максимальной частоты движений (таблица 3) наиболее выраженный положительный эффект определен в тесте количество ударов за 5 сек, где исходный результат увеличился на 17,4%, а наименьший положительный эффект в тесте количество ударов за 15 сек – 4,3%.

Таблица 3 - Динамика результатов тестирования уровня специальной физической подготовленности боксеров

Этап	Тестовые упражнения	
	Количество ударов за 5 сек.	Количество ударов за 15 сек.
Исходный	14,9	59,3
Заключительный	17,5	61,9
Различие, %	17,4	4,3

Таким образом, результаты заключительного тестирования показали эффективность тренировочного процесса, с включением метода круговой тренировки и рациональным использованием режима чередования физических нагрузок и отдыха.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив процесс планирования и организации учебно-тренировочного процесса у занимающихся боксом на этапе начальной подготовки, пришли к следующим выводам:

Бокс - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Выделяют два ключевых направления функциональной подготовки спортсменов:

1. Нарращивание функциональных резервов и совершенствование механизмов функционирования.

2. Обеспечение максимальной эффективности использования достигнутого уровня функциональных возможностей (оптимизация функциональной подготовленности).

Учебно-тренировочный процесс с юными спортсменами по боксу может быть успешным при условии, если тренер хорошо владеет знаниями о возрастных особенностях и учитывает данные особенности в процессе тренировочных занятий.

Эффективность управления тренированностью боксеров связана с правильным и качественным планированием тренировочного процесса, с постоянным совершенствованием и корректированием тренировки на основании систематически поступающей информации.

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств боксеров является круговая тренировка. Комплексы круговой тренировки направлены на избирательное и комплексное развитие основных физических качеств учащихся учебно-тренировочных групп. Однако в силу большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, в детских секциях необходимо учебно-тренировочный процесс составлять с большой осторожностью, строго дозируя нагрузки.

Для определения уровня подготовленности был подобран комплекс тестов, включающий две группы: общефизические (бег на 30 м, бег на 100 м, прыжки с места в длину, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

подтягивание на перекладине; поднос ног к перекладине); специальные (количество ударов за 5 сек. и количество ударов за 15 сек.).

В основу разработанной нами программы подготовки боксеров был положен метод круговой тренировки с использованием методики Петровского В.В., заключающийся в рациональном чередовании нагрузки и отдыха. В программу тренировочного процесса включены три модели физической подготовки, каждая из которых направлена на преимущественное воспитание наиболее важных физических качеств и способностей боксера.

Реализация предложенной нами программы позволила оказать положительное влияние на динамику физических качеств боксеров. При этом наиболее выраженный положительный эффект определен в тесте подтягивание на перекладине, где исходный результат увеличился на 31,1 %. Менее выраженная положительная динамика определила в тестах поднос ног к перекладине и сгибание - разгибание рук в упоре лежа, где улучшение составило соответственно 28,3% и 10,7%. Наименьший положительный эффект реализации предложенной нами программы наблюдался в результатах тестовых упражнений бег 30 м (4,8%), бег 100 м (2,0%), прыжок в длину (0,5%) характеризующие скоростные и скоростно-силовые качества спортсменов. Определение максимальной частоты движений показало, что наиболее выраженный положительный эффект определен в тесте количество ударов за 5 сек, где исходный результат увеличился на 17,4%, а наименьший положительный эффект в тесте количество ударов за 15 сек – 4,3%.