

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 КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В
ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ 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
Субботина Игоря Владимировича
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. Согласно программно-нормативным документам, и прежде всего Закону РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) «О физической культуре и спорте в РФ», стратегической задачей развития бокса в России является успешное выступление наших боксеров на крупнейших международных соревнованиях. Это и определило развитие бокса на современном этапе, изменение методик тренировок, совершенствование технического мастерства и повышение уровня тактического мышления боксеров, совершенствование психофизических качеств спортсменов. Бокс с каждым годом становится более динамичным и универсальным, предъявляя новые требования к планированию и организации тренировочного процесса.

Тренер ставит целью любой спортивной тренировки – это повышение работоспособности спортсмена, которая обуславливает достижение высокого спортивного результата. В то же время повышение специальной работоспособности обеспечивается рациональной перестройкой морфофункциональных свойств обеспечивающих ее систем. При интенсивной двигательной деятельности важное значение отводится функциональным системам организма, которые определяют его энергетическое обеспечение.

При этом на современном этапе развития бокса наблюдается ситуация, когда спортсменам не удается полностью использовать свои функциональные возможности в условиях соревновательной деятельности.

Современный бокс характеризуется высокой напряженностью боевых действий, максимальными мышечными усилиями и большими по объему и интенсивности нагрузками, что требует максимальной мобилизации функциональных возможностей организма боксера в том числе и должной физической подготовленности. Это определяется тем, что поединок боксеров на ринге предъявляет повышенные требования к уровню подготовленности спортсмена, уровня развития его физических качеств, которые и создают предпосылки для достижения победы в бою.

В ряде работ исследовательского характера указывается, что при воспитании и совершенствовании физических качеств у боксеров решаются две задачи: увеличение потенциала специфических мышечных групп и повышения степени их использования при выполнении основного упражнения. Физические качества у квалифицированных спортсменов совершенствуются в условиях высокой интенсивности выполнения упражнений.

Несмотря на существующие рекомендации подготовки в боксе, для эффективного построения тренировочного процесса боксеров в современных условиях требуется применение современных научно-обоснованных программ для совершенствования физических качеств спортсменов. А также получения с помощью информативных методов контроля объективной информации о различных компонентах спортивной подготовки боксеров.

Учебная программа тренировочного процесса для подготовки боксеров составлена на основе государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст.7598; 2013, № 19, ст.2326, № 30, ст.4036) и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 2013 г., а также с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Цель — показать особенности тренировок, разработать план годичной подготовки квалифицированных боксеров и оценить его эффективность.

Объект исследования — тренировочный процесс в боксе

Предмет исследования — тренировочный процесс квалифицированных боксеров в годичном цикле подготовки

Задачи:

- 1) показать средства тренировки квалифицированных боксеров;
- 2) подобрать диагностический инструментарий для оценки подготовленности квалифицированных боксеров;
- 3) разработать план тренировки боксеров в годичном макроцикле и оценить его эффективность.

Методы исследования: Анализ, синтез и обобщение данных, представленных в научной методической и педагогической литературе по проблеме исследования; педагогический эксперимент, педагогическое планирование, 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» показана история и современное состояние бокса, проанализировано формирование технико-тактического мастерства квалифицированных боксеров

В данной главе в результате проделанной работы можно говорить о том, что бокс - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности.

В физическом воспитании и теории спорта выделяют психологическую, физическую, тактическую и техническую подготовку.

Функциональная подготовленность определяется состоянием организма боксера, его уровнем развития функций и специализированных свойств, которая косвенно или прямо обуславливает эффективность спортивной деятельности. В спорте все компоненты функциональной подготовленности развиваются практически единственным средством – мышечными нагрузками, которые определенным образом организованы физическими упражнениями. А ведущая роль в формировании межсистемных отношений в организме и развитии адаптационного процесса

в условиях напряженной мышечной деятельности принадлежит, режиму эксплуатации локомоторной системы. В данной связи, основное внимание в тренировочном процессе должно уделять именно методике развития физической подготовленности.

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

Практическое исследование проводилось на базе МУ «СШ Балашовского муниципального района». В исследовании приняли участие занимающиеся боксёры — 15 человек 17-18 лет (юниоры). С целью повышения объективности исследований под контроль были взяты спортсмены средних весовых категорий: 52 кг, 56 кг, 60, 64 кг и 69 кг по три человека в каждой весовой категории, занимающихся 9-10 год.

Оценка физической подготовленности проводилось по тестам: бег на 30 м (с); подтягивания на перекладине (кол-во раз); поднос ног к перекладине (раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз; количество ударов по мешку за 60 с. Проводилась до и после предложенных тренировочных занятий соответственно в сентябре и марте месяце.

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 подготовки боксеров 17-18 лет (юниоры)

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	2	48
Количество часов	48	60	48	60	48	48	48	60	48	60	24	24	576
Периоды	Подготовительный							Соревновательный		Переходный			
Этапы	Общеподгот.				Спец.подгот.			Соревновательный		Общеподгот.			
Задачи	Повышение уровня ОФП и СПФ Обучение и совершенствование техники и тактики												
1. Теоретическая подготовка	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	-	27
2. ОФП, СПФ	11	15	11	15	11	11	11	15	11	15	6	-	132
3. Избранный вид спорта (бокс)	22	27	22	27	22	22	22	22	22	27	11	-	251
3.1. ТТП и ПП	6	8	6	8	6	6	6	8	6	8	3	-	71
3.2. Соревнования	Согласно календарю соревнований												
3.3. Переводные и контрольные нормативы	+				+			+	+			-	
3.4. Инструкторская и судейская практика	В течение года												
4. Самостоятельная работа	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	1	-	25
5. Другие виды спорта	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	-	46

В таблице 2 представлен примерный план учебно-тренировочного процесса боксеров в предсоревновательном этапе подготовки. В соответствии с общепринятыми требованиями теории и практики спорта и физиологии спортивной деятельности микроцикл подготовки обеспечивает наличие нагрузочной и восстановительной составляющих. Чередование направленности тренировочного процесса обеспечивает последовательное

решение задач совершенствования технического мастерства, скоростно-силовых, скоростных и силовых способностей и выносливости.

Таблица 2 – Недельный план предсоревновательных тренировок высококвалифицированных боксеров

Дни недели	Объем, интенсивность, содержание тренировок, ЧСС, Продолжительность
Понедельник	<p>Выше средней по объему и интенсивности нагрузка Упражнения на растяжку всех групп мышц Разминка по кругу в спортивном зале (вращение кистей и шеи, высокое поднимание бедра, за хлест голени назад, вращение предплечья вперед-назад, приставные шаги правым, левом боком с выбросом рук...).</p> <p>Основная часть тренировки - «Подводящие упражнения» (комбинации ударов перед зеркалом, бой с тенью) Работа боксеров в парах (отработка комбинаций ударов с защитой) 12 раундов Упражнения для мышц пресса, для мышц шеи Статические упражнения Заключительная часть-упражнения в парах на развитие гибкости. ЧСС – 150 – 190 уд. / мин. Продолжительность 90 мин.</p>
Вторник	<p>Средняя по объему и интенсивности нагрузка Упражнения на растяжку всех групп мышц Разминка со скакалкой 20 минут со спуртами Основная часть-Парные подводящие упражнения-игра ногами, игра в пятнашки «плечо -колено», прыжки друг через друга ...</p> <p>Работа в парах 6 раундов Отработка ударов и защитных комбинаций Работа на мешках 6 раундов на скорость Заключительная часть-упражнения в парах на развитие гибкости. ЧСС – 150 – 190 уд. / мин. Продолжительность 90мин.</p>
Среда	<p>Меньше среднего по объему, интенсивная тренировка. Упражнения на растяжку всех групп мышц Разминка кросс 3 км Основная часть- «упражнения в парах на скорость в шингардах» нанесение ударов, уклоны, сайдстепы, смена углов атаки (условно) Работа на мешке 3 раунда, нанесение максимального количества ударов на скорость Упражнения для мышц брюшного пресса, шеи ЧСС – 150- 190 уд. / мин. Продолжительность 70 мин.</p>
Четверг	<p>Меньше среднего по объему, интенсивная тренировка. Упражнения на растяжку всех групп мышц Разминка, упражнения со скакалкой 20 со спуртами Совершенствование скоростных качеств, работа на мешках 10 раундов Работа на пневматической груше 3 раунда Упражнения для мышц брюшного пресса, шеи ЧСС – 150 – 190 уд. / мин. Продолжительность 60 мин.</p>

Пятница	Короткая по объему, темповая тренировка. Упражнения на растяжку всех групп мышц Разминка со скакалкой со спуртами 20 минут Упражнения на боксерских снарядах (работа на мешке, работа с грушей, работа на настенной подушке, на лапах) Упражнения для мышц брюшного пресса ЧСС – 150 – 190 уд. / мин. Продолжительность 60 мин.
Суббота	Кросс 5 км, интервальный бег, работа на лапах. ЧСС – 150 – 190 уд. / мин. Продолжительность 60 мин.
Воскресенье	Отдых

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

Таблица 3 – Динамика результатов тестирования спортсменов

Тест	Результат эксперимента		<u>Δ%</u>
	до	после	
Бег на 30 м (с)	4,67	4,5	3,6
Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	39,5	40	1,3
Поднос ног к перекладине (раз)	26,1	27,2	4,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	89,4	92,3	3,2
Прыжки через скакалку за 60 секунд, кол-во раз	213,4	235,2	10,2
Количество ударов по мешку за 60 с.	141,9	159,1	10,2

Наиболее выраженный положительный эффект определен в упражнениях прыжки через скакалку за 60 секунд 10,2 %, количество ударов по мешку за 60 секунд 10,2%; менее выраженный поднос ног к перекладине 4,2 %, бег на 30 м 3,6 %; сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3,2%; наименее выраженный положительный эффект подтягивание на перекладине 1,3%.

Таким образом, предлагаемый план тренировочного процесса позволяет повысить уровень общей и специальной физической подготовленности боксеров. При этом реализация отмеченного плана

позволяет в большей степени оказать положительное влияние на силовые и специальные координационные способности спортсменов.

Исходя из вышеизложенного, можно говорить о том, что важнейшим условием повышения физических качеств у боксеров-юниоров являются: систематическое включение в любую часть тренировочного занятия общеразвивающих и специальных упражнений физической подготовки и включение в содержание основной части занятия специализированных технико-тактических заданий, ориентированных на развитие способностей быстрого принятия решений различных ситуаций поединка (то есть условный поединок, спарринг и т.д.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ литературных источников по проблеме подготовки квалифицированных боксеров и проведенное исследование позволили сделать следующие выводы.

Бокс — это давно исторически сложившийся высокотехничный, вид спорта, предъявляющий повышенные требования к спортсмену. Бокс отличается разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. В результате проведенного исследования показаны упражнения общей и специальной физической подготовки, составляющие средства тренировки боксеров.

Для оценки уровня физической подготовленности боксеров подобран диагностический инструментарий, включающий в себя контрольные упражнения, позволяющие оценить уровень общей и специальной физической подготовленности боксера. Батарея тестов включает:

- бег на 30 м (с);
- подтягивания на перекладине (кол-во раз);
- поднос ног к перекладине (раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз);
- прыжки через скакалку за 60 с, кол-во раз;

— количество ударов по мешку за 60 с.

Разработанный план тренировочного процесса боксеров включает комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для квалифицированных боксеров и распределение этих средств в годичном цикле подготовки. Реализация предлагаемого тренировочного плана позволила улучшить результаты исходного тестирования во всех тестовых упражнениях. Однако, наибольший положительный эффект отмечался в упражнениях, характеризующих силовые способности боксёров и уровень специальной координационной подготовленности.