

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Развитие гибкости у занимающихся балльными танцами девочек младшего
школьного возраста**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направления 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура»
института физической культуры и спорта

Ильманова Руслана Эркиновича

Научный руководитель

Старший преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.А. Антипова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой, к.м.н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.А. Беспалова

инициалы, фамилия

Актуальность данной проблемы заключается в том, что в работах последних лет недостаточно представлены данные комплексных исследований, раскрывающих особенности организации физического воспитания обучающихся неспециализированных вузов, выбравших специализацию «Бокс» по дисциплине «Физическая культура» с использованием методов круговой тренировки.

Составляющими частями современного бокса являются высокая физическая подготовка, стабильная техника, гибкая и различная тактика, и огромная сила воли спортсмена. Его основными особенностями считаются применение активной и наступательной тактики с ее синхронной универсализацией, высокий темп ведения боев, существенное время нахождения боксеров на ближних дистанциях, частое использование сильных одиночных ударов и их серий. Также боксу присущи разнообразие и яркость индивидуальных манер боксеров.

Управление тренировками боксеров – это весьма трудный и неоднозначный процесс. Подготовка боксеров – это сложная педагогическая проблема, благополучное решение которой объединено с вопросами организации тренировки, научно-методического и педагогического направления. Тренера должны конкретно планировать все средства и методы для решения установленных задач, чтобы достигать намеченных целей.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием «круговая тренировка», обладает многими достоинствами. Однако это форма даёт эффект, только если применять её правильно. Наблюдения же показали, что многие преподаватели понимают под круговой тренировкой поточный метод с последовательным выполнением комплекса физических упражнений. На наш взгляд, круговая тренировка представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий и в то же время не сводится к какому-либо одному методу. Она включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на

организм обучающихся. Она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей обучающихся. То есть не только одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), но и совершенствование их комплексных проявлений: скоростной силы, силовой выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовой выносливости. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – чёткое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая её индивидуализация

Цель исследования – повышение функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки.

Объектом исследования – тренировочный процесс юношей, занимающихся боксом.

Предметом исследования– применение комплекса специальной круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях боксеров.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что специально разработанная для начинающих боксеров методика круговой тренировки поможет более быстрому усвоению необходимых навыков и развитию всех физических качеств.

Исходя из цели, и гипотезы исследования были сформулированы следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. На основании литературных источников выявить основные методы повышения функциональной подготовленности боксеров.
3. Дать оценку тренировочному процессу по применению круговой тренировки с позиции формирования физической подготовленности боксеров.
4. Организовать процесс круговой тренировки боксеров для развития всех физических и морфофункциональных способностей.

В ходе исследования были применены следующие **методы исследования:**

1. Изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав (теоретической, в которой приводится анализ научно-методической литературы по изучаемой проблеме исследования, и практической – педагогического эксперимента), заключения, списка литературы в количестве 34 источников и приложений.

Цель исследования – повышение функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки.

Исходя из цели и гипотезы исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. На основании литературных источников выявить основные методы повышения функциональной подготовленности боксеров.
3. Дать оценку тренировочному процессу по применению круговой тренировки с позиции формирования физической подготовленности боксеров.
4. Организовать процесс круговой тренировки боксеров для развития всех физических и морфофункциональных способностей.

В ходе исследования были применены следующие методы исследования:

1. Изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

Изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме.

Для решения поставленных задач, представленных в главе «Введение», была рассмотрена научно-методическая литература отечественных и зарубежных авторов, работы по теории и методике физической культуры и спорта, работы специалистов по боксу, журнальные статьи и публикации, сайты различных спортивных клубов бокса.

Методу круговой тренировки посвящено достаточно много научной литературы. Стоит сказать, что в основном данный метод рассматривается в общем применении в тренировочных занятиях, не уточняя его организацию в зависимости от периодизации тренировочного процесса и не рассматривается его применение для развития каких-либо физических или функциональных способностей боксеров.

Обобщенные теоретические и методические материалы были приведены в «Главе 1» дипломного исследования и на основании рассмотренных научно-методических источников, в зависимости от периодизации тренировочных занятий, был составлен комплекс специализированной круговой тренировки для боксеров.

Педагогическое тестирование. Для определения функциональной подготовленности спортсменов были составлены тесты, которые представлены в Приложении.

Эти тесты разрабатывались в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса боксеров, выполняемых в данный период.

Педагогический эксперимент. Исследования проводились в экспериментальной и контрольной группах. Проходило отслеживание и сравнение изменений физической и функциональной подготовленности у боксеров.

Метод математической обработки. По результатам проведенных тестов были выведены средние значения показателей физической и функциональной подготовленности экспериментальной и контрольной групп. Также определены прирост результатов групп и даны сравнения, для наглядности составлены диаграммы. Статистическая обработка проводилась с помощью методов, описанных в специальной литературе. Расчеты выполнялись по следующим формулам:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Среднее арифметическое значение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Среднее квадратическое отклонение:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Ошибка среднего арифметического значения:

Достоверность различий (P) между двумя выборочными арифметическими значениями для двух связанных выборок определялась при помощи параметрического критерия Стьюдента и считалась существенной при 5% уровне значимости, (вероятность 0,95%), что является общепринятым в педагогических исследованиях:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

Педагогическое исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Строитель» клуб бокса «Атака» г. Саратова в период с сентября 2020 г. по март 2021 г. и проходило в несколько этапов.

В исследовании приняли участие 20 человек, начинающих боксеров 1-2 года обучения (учащиеся старших классов, 15-17 лет). Были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная) по 10 человек каждая. В

экспериментальной группе тренировочные занятия проводились по разработанной методике.

В ходе первого этапа эксперимента был проведен анализ научно методической литературы. Педагогическое наблюдение за системой тренировок, которые были направлены на развитие разносторонней физической подготовки и овладение основами техники избранного вида спорта, используемой спортивным комплексом «Строитель» клубом бокса «Атака» г. Саратова, показало, что данная система не делает акцента на применение метода круговой тренировки с использованием чередования режимов нагрузки и отдыха. В занимающихся боксом на этапе начальной подготовки. В экспериментальной группе предполагается внедрение и выполнение тренировочной нагрузки по тренировочным программам составленные на основе метода круговых тренировок.

В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь-ноябрь) в течение шести недель (первый этап) применялся метод круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема общей физической подготовки боксера. Преимущественно основной упор делался на развитие силы и силовую выносливость. Круговые тренировки применялись два раза в неделю.

До начала первого этапа эксперимента в контрольной и экспериментальной группах проводились контрольные тесты по физической подготовке для определения уровня физического развития занимающихся. Тесты на ОФП составлялись таким образом, чтобы наглядно получить данные об основных физических качествах спортсменов (см. Приложение №1). Тесты на ОФП включали в себя бег на 60 и 500 м, прыжки в длину с места, отжимания от пола в упоре лежа, подтягивания на перекладине, поднятие ног в висе на перекладине. По результатам тестов было выведено среднее арифметическое значение, чтобы контролировать общий уровень развития каждой из групп.

На первом этапе исследования было проведено общеподготовительный этап тренировочных занятий, в результате которого первый этап круговых тренировок был обращен на достижение необходимого объема общей физической подготовки боксера. Основная часть тренировочного занятия была направлена на формирование абсолютной и взрывной силы, а также силовой выносливости.

В конце первого этапа исследования проводились повторные тесты на ОФП. Их главной целью являлось выявление влияния круговых тренировок на физическую подготовку начинающих боксеров.

На следующем этапе эксперимента проходилась предсоревновательный период. Круговые тренировки были обращены на развитие специфических для боксеров функциональных способностей организма.

На втором этапе эксперимента (декабрь) у экспериментальной группы, снова проводились круговые тренировки, которые теперь были направлены на формирование специфических для бокса функциональных способностей организма занимающихся. Это время проведения исследования характеризуется началом соревновательного периода тренировок. На данном этапе тесты проводились в конце этапа на боксерских снарядах и специфических для бокса упражнениях – скакалка, спурты и т.п. (см. Приложение Г).

В этот период у новичков впервые в конце декабря были соревновательные бои на товарищеских встречах с боксерами из других секций, в том числе между экспериментальной и контрольной группами, а также некоторые ребята приняли участие в городском турнире для новичков.

Дети из контрольной группы тоже принимали участие в данных соревнованиях. По итогам тестирований нами был проведен анализ полученных результатов, которые представлены ниже.

В экспериментальной группе для наиболее эффективного физического развития боксеров использовался метод круговой тренировки. Сущность этого метода по И. А. Гуревич сводится к выполнению на максимально возможном

количестве снарядов упражнений разной направленности, сложности интенсивности. Его целью было выявление и формирование необходимого объема специальной физической подготовки боксера, проводилась работа на развитие абсолютной и взрывной силы, силовой выносливости.

В ходе круговой тренировки, учащиеся по очереди, двигаясь по кругу, выполняют упражнения на «станциях», или же выполняют их одновременно всей группой по замкнутой линии. Станции состояли из упражнений на тренажерах, с отягощениями, с собственным весом (подтягивания на перекладине, отжимание на брусьях и т.п.).

После того, как с помощью тестов была определена максимальная нагрузка каждого наблюдаемого, на первом этапе (в течении 3-х недель) проводилась работа на станциях. Тренировки строились по количеству повторов, в основном, с отягощениями (без строгих временных интервалов, но в рамках раунда). Вес отягощений на станциях подбирался для каждого индивидуально. Отдых между сменой станций составлял 1 минуту.

После первого круга проводились упражнения на расслабление. Затем, после 2 минутного отдыха начинался второй круг. В первую неделю выполняли по три круга, во вторую – по четыре.

В ноябре 2020 г. (заключительная часть первого этапа эксперимента) работа на станциях меняется. Теперь применяются строгие временные интервалы по 1,5 минуты с 1 минутой отдыха между станциями. Повторы на каждой станции спортсмены делали индивидуальное количество раз, однако обязательным было требование тренера, чтобы границы ЧСС находились в 1-ой зоне, т.е. в пределах 140-160 уд/мин. Помимо этого под наблюдением тренеров находилось правильное восстановление испытуемых за минуту отдыха. При разнице ударов сердца меньше 35-40, рекомендовалось снизить интенсивность выполнения упражнений или вес отягощения (если работа была с отягощениями). После первого круга проводились упражнения на расслабление, затем выполняли «бой с тенью» по заданию в среднем темпе. Отдых между кругами составлял 2-3 мин., до полного восстановления.

На втором этапе эксперимента в течении 3-х недель опять проводились круговые тренировки, которые теперь были обращены на формирование специфичных функциональных способностей организма боксера. Как и на первом этапе, круговые тренировки применялись два раза в неделю. Станции состояли из упражнений на боксерских снарядах, с собственным весом, с легкими отягощениями, упражнений на скакалке и т.п.

Работа на станциях проходила в строго дозированных временных интервалах (в начале этапа 1,5-2 мин., во второй половине 1 мин.). Главным требованием при выполнении упражнений на станциях являлась высокая интенсивность и непрерывность. ЧСС спортсмена должна была находиться во 2-ой зоне, т.е. в пределах 170-180 уд/мин. Тем не менее на некоторых станциях необходима была техническая правильность выполнения упражнений, что ставило перед испытуемыми высокие требования к координации движений, памяти, внимательности и волевым усилиям.

Для выяснения уровня восстановления спортсменов пульс измерялся после каждого выполненного упражнения и после отдыха. При недостаточной восстанавливаемости (меньше 40-35 уд/мин) вносились коррективы.

Можно выделить четыре стадии отдыха после выполнения утомительных упражнений, в каждой из которых различное соотношение качественных показателей работоспособности мышц – силы, выносливости, быстроты. Первая стадия отдыха – снижение всех показателей работоспособности ниже исходного уровня после утомительного упражнения. Вторая стадия – увеличиваются мышечная сила и быстрота движений. Третья стадия – показатели мышечной работоспособности поднимаются немного выше исходного уровня. Четвертая стадия – выносливость остается выше исходного уровня, а быстрота и мышечная сила несколько снижаются относительно него.

Существует четыре основных режима в тренировочном процессе — А, В, Д, Е. Они выделяются в зависимости от того, в какой стадии отдыха спортсмены выполняет каждое следующее упражнение и для каждого из этих

режимов существует определенное изменение работоспособности и функционального состояния организма тренирующегося.

В режиме **А**, при выполнении каждого следующего упражнения в 1 стадии отдыха с каждым разом происходит снижение показателей работоспособности.

В режиме **В**, выполнение упражнения во второй стадии отдыха влечет за собой увеличение мышечной силы, быстроты движений и координации, но снижает выносливость. В этом режиме возможно выполнить 3-4 повторения упражнения. Так что в случае необходимости использования такого режима в течение всего тренировочного занятия, необходимо повторения разбивать на серии – каждые 3-4 повтора сменять более продолжительными промежутками отдыха.

В режиме **Д**, все показатели работоспособности остаются примерно на одном уровне или немного повышаются в ходе выполнения упражнений в третьей стадии отдыха.

В режиме **Е** упражнения должны выполняться на четвертой стадии отдыха, но не достигается при этом тренирующий эффект и поэтому на практике не применяется.

Каждый из тренировочных режимов при длительном применении оказывает свое воздействие на развитие показателей мышечной работоспособности.

Например, режим **А** оказывает благотворное влияние на развитие общей и скоростной выносливости. Применение режима **В** ведет к ускорению реакции, однако при этом снижается скоростная выносливость, либо она остается на прежнем уровне.

Несколько увеличивается скорость реакции при снижении скоростной выносливости при использовании режима **Д**, поэтому его рассматривают как поддерживающий режим тренировочных занятий.

Во второй половине этапа временной интервал станций сократился до 1 минуты. При этом возросла интенсивность выполнения упражнений. ЧСС

также должен был находиться во 2-ой зоне. Отдых оставался прежним, контролировалось восстановление.

Как было уже сказано, перед началом первого этапа исследования в экспериментальной и контрольной группах проводились тесты на общую физическую подготовку.

По итогам первого теста на ОФП пришли к заключению, что средние значения групп по каждому нормативу выявили, что физической подготовкой боксеров из экспериментальной группы незначительно уступают спортсменам из контрольной группы.

Подготовка спортсменов – сложная педагогическая задача, успешное решение которой связано с рядом вопросов организационного, научно-методического и педагогического характера.

Круговая тренировка обладает многими достоинствами. Но результат ее будет виден только при правильной организации. Многие тренеры под круговой тренировкой подразумевают поточный метод с последовательным выполнением комплексов физических упражнений. Но мы круговую тренировку характеризуем как цельную самостоятельную организационно-методическую форму занятий. В круговую тренировку включен ряд других методов. Строить ее нужно так, чтобы создавались наилучшие условия для комплексного развития физических способностей. То есть, чтобы происходило совершенствование комплексных проявлений физических качеств. Особенность круговой тренировки – четкое нормирование физической нагрузки и тут же строгая ее индивидуализация. В последние годы в исследованиях ученых мало данных, показывающих особенности функциональной подготовки боксеров с применением методов круговой тренировки.

Основой в организации круговой тренировки является циклическое проведение комплекса физических упражнений, которые выбраны по определенной схеме. Все круговые тренировки состоят из простых по технике упражнений, которые разучивают заранее. По методике круговая

тренировка является строго построенным процессом, в котором упражнения выполняются с определенными нормами нагрузок и отдыхом. Круговая тренировка пользуется большим спросом, так как в ней присутствуют разнообразные методические варианты, и выбор тренировочных средств и нормирование нагрузок неограниченны.

В данной квалификационной выпускной работе были изучены:

1. Основные характеристики тренировочного процесса боксеров этапа начальной подготовки, которые основывались на разностороннем развитии физической подготовленности и овладение основами техники избранного вида спорта. В ходе исследования учитывалась необходимость поиска новых путей и методик всестороннего развития спортсмена, для улучшения и достижения высоких спортивных результатов в современном боксе.
2. Разработаны комплексы физических упражнений для наиболее эффективного развития физической подготовки боксеров на этапе начальной подготовке, где за основу был взят метод круговой тренировки.
3. Произведена оценка эффективности разработанных комплексов упражнений по методу круговой тренировки с использованием режимов чередования отдыха и нагрузок.

Для решения поставленной задачи была изучена научно-методическая литература, некоторые методики, связанные с групповыми тренировками, проведены анализ и отбор материалов, связанных с физическим развитием боксеров-юношей.

По доступным литературным источникам определены основные средства и методы повышения функциональной подготовленности боксеров в современных условиях.

Дана оценка тренировочному процессу по применению круговой тренировки с позиции формирования физической подготовленности боксеров.