

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Щеголева Александра Дмитриевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

Саратов 2021

Организация и методы исследования развития физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки

Организация и методы исследования

Технология обучения на начальном этапе юных боксеров экспериментальной и контрольной групп, с применением различных программ проводилось в три этапа.

Эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Боевые перчатки»

На первом этапе с мая 2019 - по май 2020 гг. нами была проведена работа по анализу и обобщению информации из литературных источников по теории и методике физической культуры, основам спортивной тренировки в единоборствах, методические разработки по боксу, физиологии и т.п. Были определены задачи, объект, предмет и гипотеза исследовательской работы.

На втором этапе с сентября 2020 - по февраль 2021 года проводился эксперимент; получены результаты тестирования, сформулированы выводы по работе, подготовлены методические рекомендации.

На протяжении 6 месяцев (сентябрь, февраль) мы проводили исследование. В исследовании приняли участие 14 юных боксера 10-11 лет. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек в каждой. Тесты проводилось в начале и в конце эксперимента.

Задача экспериментальной работы заключалась в выявлении более эффективной программы, развития физических качеств и технической подготовленности юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки.

Третий этап продолжался с марта- по май 2021 г. И был связан с завершением бакалаврской работы. В это период проводилась корректировка результатов эксперимента, оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требованиями.

Сравнивая исходные и контрольные показатели тестирования юных боксеров, мы выявили, что предложенная нами программа развития физических качеств и технической подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки, является более эффективной, по сравнению с программой, которая используется в США. На основе анализа экспериментальных данных, мы сформулировали выводы по работе и предложили программу развития физических качеств и технической подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки, основанную на системе заданий.

Для решения поставленных задач, мы использовали методы исследования:

1. Анализ литературы. Проанализирована учебно-методическая и научная литература на тему физического развития детей и подростков, развития их двигательных качеств, влияние занятий боксом на организм, средствам, методами принципам организации спортивно-тренировочного процесса в боксе как виде спорта.

Были рассмотрены вопросы развития и воспитания скоростных способностей, формирования технических навыков, внедрения в спортивно-

тренировочный процесс юных спортсменов современных спортивно-педагогических методик. Были изучены различные этапы многолетнего тренировочного цикла и его особенности.

2. Педагогический эксперимент.

3. Наблюдение.

4. Тестирование

5. Методы математической статистики.

Изучив литературные источники, касающиеся теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, программы, методические разработки по боксу, мы разработали программу, направленную на развитие физической подготовленности на начальном этапе подготовки в боксе.

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочного процесса юных боксеров.

Для проверки выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент, целью которого явилось проверка эффективности разработанной программы.

Для обработки результатов тестирования были использованы общепринятые методы математической статистики. Оценка достоверности различий изучаемых показателей осуществлялось по t-критерию Стьюдента, при 5% уровне значимости.

Контрольные испытания, тесты

1. Тест - бег 30 метров (тест проводился в условиях спортивного зала).

2. Тест - бег 100 метров.

3. Скоростно-силовые качества определялись при помощи теста «прыжок в длину с места».

4. Сила, при помощи теста - «отжимание» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) подсчитывало количество раз.

5. Подтягивание на перекладине - кол-во раз.

6. Поднос ног к перекладине - кол-во раз

7. Челночный бег 3x10.

8. Толчок ядра - 4 кг. (сильнейшая рука, слабейшая рука).

9. Удары по мешку за 8 с.

Технология обучения боксеров в группах начальной подготовки

На основе изучения литературных источников мы сделали выводы, которые является основой составления экспериментальной технологии обучения боксеров на начальном этапе подготовки с использованием системы заданий. Система заданий подразумевает, чтобы материал был изложен в определенной последовательности, которая обеспечит логическую взаимосвязь частей, следующих одна, за другой - так называемых шагов обучения. Каждый шаг - это определенное задание на действие, в котором тренер дает нужное количество информации о том, что и как делать и на что больше обратить внимание. Таким образом, преподаватель организует

занимающихся и управляет процессом. Воспитанники получают задание, которое должны самостоятельно осмыслить и понять. Для этого необходимо выделить главный компонент в двигательном действии. После этого ученик составляет собственную модель данного действия (зрительный образ), затем программирует последовательность своих действий и приступает к выполнению задания. Задача тренера, на этом этапе наблюдать за учеником, сравнивать и оценивать его действия, подсказывать способы индивидуального совершенствования. При этом, главным компонентом являются сильные стороны спортсмена-новичка. Таким образом, юный спортсмен многократно выполняет действие в различных вариантах, ситуациях до тех пор, пока оно не станет навыком, и далее совершенствует различные сочетания действий в условиях, приближенных к соревновательным. Процесс обучения удачно систематизируется так как, в боксе, много упражнений проводится в парах. Это дает возможность юным спортсменам выполнять сначала роль атакующего, а его партнер помогает проведению приемов, затем оба действуют как противники - один атакует, второй обороняется. Таким образом, прием закрепляется в меняющихся ситуациях и имеет несколько вариантов выполнения упражнения. Действия не требуют стереотипных реакций, так как имеют ациклический характер. Основные приемы изучаются и совершенствуются вместе с их вариантами в постоянно меняющихся условиях.

Формой организации работы с юными боксерами, является тренировка, которая состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Обучение и совершенствование занимающихся проводится по установленной трехэтапной схеме - ознакомление и опробование приема. Для успешного руководства и управления тренировочным процессом по системе заданий, необходимо следующее:

- 1) вдумчиво планировать тренирующие воздействия и задания в зависимости от уровня подготовленности занимающихся;
- 2) активно направлять деятельность учеников и оперативно реагировать на отклонения от процесса обучения;
- 3) объективно оценивать действия обучаемых и систематически подводить итоги занятий;
- 4) регулярно давать домашние задания юным спортсменам по физической и технико-тактической подготовке.

Структура деятельности тренера и коллектива.

Подготовка к занятиям:

- а) тренер, имея исходные данные о занимающихся (их развитии, успеваемости в школе, состоянии здоровья и т.д.), исходном и нынешнем состоянии коллектива (по специальным тестам), планирует тренирующие воздействия по системе заданий и видам подготовки;
- б) составляет план конкретного занятия, дозирует нагрузку и предусматривает благоприятные условия для самостоятельной деятельности учеников.

Проведение занятия. После построения занимающихся, объяснения задач, предстоящего занятия, тренер организует юных спортсменов так, чтобы они наилучшим образом воспринимали изучаемый материал и выполняли упражнения.

В подготовительной части урока - разминке - тренер называет упражнение, его назначение, иногда демонстрирует его и дает задание для исполнения. В основной части занятия, тренер проводит приемы и действия с учетом специфики бокса:

1) перестраивает учеников так, чтобы их действия были безопасны, излагает частную задачу, называет прием или действие, демонстрирует его в боевом темпе, затем в замедленном, если нужно, по частям, акцентируя внимание на главном в технике выполнения, и определяет тактическое назначение действия;

2) затем дает задание, указывает дистанцию, интервалы, объясняет, если действия парные, что делают первые и вторые номера, и определяет время действий или число повторений. Началом выполнения является сигнал или команда тренера: «Начинайте!», «Действуйте!» и т. д. Для завершения действий подаются команды: «Стоп!», «Время!», «Достаточно!» или

«Закончить упражнения!». После того как ученики овладели основной структурой приема или действия, тренер дает задание многократно повторить действие и его варианты в зависимости от ситуации задач занятия. Иногда занимающимся дают проблемные задания и предлагают решить их самостоятельно;

3) во время выполнения задания тренер делает общие и персональные методические указания: на что обратить внимание, как устранить недостатки и ошибки в выполнении приемов. В паузах уточняет детали техники, тактики, если нужно, повторно демонстрирует действие сам или просит это сделать лучших учеников;

4) после многократного повторения приемов и их вариантов в различных заданиях, тренер создает условия для применения действий в конфликтных ситуациях, приближенных к боевым. Действия каждого ученика или пары (в парных заданиях), тренер оценивает в процессе групповых занятий, в просмотрной части урока, когда отдельные ученики или пары выполняют задание, а остальные наблюдают, а также в учебном бою на отдельный прием или в укороченных раундах разными партнерами. Подведение итогов занятия.

При подведении итогов занятия необходимо записать, какой материал пройден, как усвоены задания, какая реакция на нагрузку, поведение учеников, их успехи и недостатки, какие новые методические приемы использованы, на что следует обратить внимание при самостоятельной подготовке учеников в домашних условиях и т. д. Домашнее задание.

После подведения итогов тренировки тренер, учитывая возможности занимающихся, каждому дает посильное индивидуальное домашнее задание (в форме подготовленных фото таблиц размером 13x18 и 18X24 см) по

физической, технико-тактической подготовке и совершенствованию излюбленных приемов.

Технология обучения юных боксеров по системе заданий. Научить занимающихся прямому удару левой в голову и защите от него подставкой внутренней части правой перчатки. Организация занимающихся, постановка задачи и информация о действиях. Вначале тренер, построив группу в две шеренги уступом лицом к себе, рассказывает о задаче урока, объясняет тактическое назначение приема и способы защиты от него. Затем, построив группу в две шеренги лицом к центру зала, он с помощником демонстрирует прямой удар левой в голову и защиту от него, поворачиваясь к ученикам в профиль и анфас.

Задания на действия, их выполнение и управление занимающимися.

Задание 1. Из основной боевой стойки первые номера, стоя из месте, наносят прямой удар левой в голову, вторые номера защищаются подставкой внутренней части правой перчатки с незначительным отклонением назад или назад-вправо (тренер с помощником повторно демонстрируют прием). Исполнение в двух шеренгах дистанция средняя, интервал на вытянутые в стороны руки. Действовать 1 мин, темп средний. Самостоятельно выполнение с команды «Начинайте!».

Методические указания:

- руку возвращать по той же линии, по которой наносился удар;
- защищаясь, правую перчатку далеко вперед не выносить - закреплять ее в момент прикосновения бьющей перчатки партнера;
- в момент удара голову не поднимать, правую перчатку держать перед подбородком - справа;
- защиту подставкой сочетать с незначительным отклонением назад или назад-вправо - это намного смягчит удар партнера;
- не напрягаться, действовать легко и свободнее и т.д.

По команде «Стоп!» поменяться ролями.

Задание 2. Инициатива у вторых номеров, первые защищаются. Действовать 1 мин по команде «Продолжайте!». Персональные замечания тренера. Команда «Стоп!».

Задание 3. Вначале первые номера атакуют прямым ударом левой в голову в движении вперед, вторые защищаются подставкой правой перчатки с уходом назад, затем атакующие выполняют тот же удар, но с шагом назад, а защищающиеся, передвигаясь вперед (преследуя атакующего), сохраняют первоначальную дистанцию.

Выполнение задания в парах. Действовать 2 мин по команде «Начинайте!».

Методические указания:

- при атаке шагом вперед вес тела переносить на вышагивающую ногу только после того, как будет выполнен удар;
- защищаясь подставкой правой перчатки - левую руку не опускать;

- защищающиеся должны сохранять заданную дистанцию, передвигаясь скользящими шагами;
- прибавить темп и действовать точнее и т. д.

По команде «Стоп!» поменяться ролями.

Задание 4. Инициатива у вторых номеров, первые защищаются. Условия прежние. «Действуйте!». Замечания тренера. Команда «Стоп! Расслабиться!».

Задание 5. Парные упражнения в прямых ударах левой в голову и защитах от них, передвигаясь влево и вправо по кругу.

Первые номера атакуют, вторые защищаются. Темп быстрый. Действовать 2 мин по команде «Начинайте!».

Методические указания:

- атакующие, передвигаясь влево или вправо, должны раскрывать защиту партнера;
- защищающиеся, своевременно поворачиваясь по направлению к партнеру, должны противопоставить защиту подставкой внутренней части правой перчатки и т.д.

Команда «Стоп! Расслабиться!». Поменяться ролями.

Задание 6. Вторые номера атакуют, первые защищаются. Условия прежние. «Продолжайте!».

Методические указания тренера. Команда «Стоп! Расслабиться!».

Задание 7. Парные упражнения в прямых ударах левой в голову и защитах от них подставкой внутренней части правой перчатки в свободном передвижении по залу. Одни атакуют, другие защищаются. Действовать 2 мин, дистанция дальняя, темп быстрый. Начинать по команде «Время!».

Методические указания:

- при нанесении удара излишне не наклоняться, вес тела равномерно распределять на обе ноги;
- защищаясь подставкой правой перчатки, левую руку не опускать, подстраховывать ею одноименную сторону туловища;
- в конечный момент удара кисти сжать - это предохранит пальцы от повреждений и т.д.

Команда «Стоп!». Поменяться ролями.

Задание 8. Условия (продолжительность, дистанция, темп) прежние. Начинать по команде «Время!».

Методические указания:

- после каждого исполнения приемов атаки и защиты проверять правильность боевой стойки и т.д.

Команда «Стоп!». Перерыв 1 мин.

Задание 9. Контрольные бои в условиях, приближенных к боевым - на атаку прямым ударом левой в голову защита подставкой правой перчатки. Продолжительность боя - один раунд (1,5 мин). После боя - персональная оценка действия. Просмотр и оценка каждой пары. Затем тренер, усадив занимающихся на гимнастических скамейках, в паре с одним из учеников знакомит юных спортсменов с очередными, более сложными, приемами

защиты - уклонами вправо, влево - и предлагает им упражняться в этих приемах перед зеркалом при самостоятельной подготовке. В завершение тренировочного занятия тренер проводит упражнения на расслабление, предлагает убрать инвентарь, подводит итоги занятия и дает каждому ученику индивидуальное домашнее задание по физической и технико-тактической подготовке.

В этой программе мы изложили технологию обучения юных боксеров, по системе заданий, для творческой самостоятельной деятельности под руководством тренера. В процессе тренировки тренер должен ставить перед воспитанником конкретные задачи. Одним их эффективных средств воздействия на сознательную сферу двигательной деятельности ребенка является требование словесного отчета о движении. Ребенок может словами описать упражнение, которое ему предстоит выполнить, или словесно передать ощущения выполнения упражнения. Объективность рассказа будет зависеть от точности и доступности объяснения, сделанного тренером. В этом детям хорошо помогут карточки, на которых описаны требования к проведению технического приема. Если в процессе обучения будет задействовано больше сенсорных систем (визуальная, аудиальная, тактильная), результаты освоения двигательного навыка будут значительно выше.

По такому плану изучаются и совершенствуются все приемы и действия в боксе, а также проходит функциональная подготовка юных спортсменов, и воспитываются важнейшие моральные и волевые качества. Разработка такой технологии является важной задачей специалистов по физическому воспитанию.

Для совершенствования физических качеств юных боксеров используется метод круговой тренировки. Упражнения используются для развития всех основных физических качеств, происходит это при создании определенных условий, которые соответствуют поставленным конкретным задачам тренировки и индивидуальными возможностями боксеров. Для выполнения физических упражнений требуется жесткая дисциплина, чувство ответственности за свои действия, настойчивость в достижении поставленной цели. Это позволяет развивать у юных спортсменов творчество и быть эрудированным.

Результаты констатирующего эксперимента

Чтобы успешно прогнозировать спортивные результаты, а также управлять тренировочным процессом, тренер должен комплексно и вовремя быть информирован объективной информацией о главных сторонах подготовки юных спортсменов. Для получения таких данных, испытания нужно проводить с тестами, которые характеризуют уровень общей и специальной подготовленности юных боксеров. Использование в этих целях

контрольно-переводных испытаний и нормативов, представленных в программе СШОР по боксу, может оказаться очень эффективным.

Исследование проводилось на базе спортивной секции по боксу п. Радищево Новоузенского района Саратовской области. В эксперименте приняли участие юные боксеры в возрасте от 10-11 лет в числе 14 человек.

В течение констатирующего эксперимента дважды в течение шестимесячного спортивно-тренировочного цикла были проведены исследования показателей, уровня физической и технической подготовленности юных спортсменов.

Примечание: М - среднее арифметическое; S - среднее квадратическое отклонение; p - степень достоверности

Результаты исследования помогли получить информацию о динамике исследуемых показателей в возрастном периоде от 10 -11 лет.

Уровень развития физической подготовленности определялся по 9 тестам. Результаты начального тестирования представлены в таблице №1. Сравнение двух групп по результатам тестов показало, что достоверные различия между юными боксерами обеих групп отсутствуют.

Сопоставив данные, полученные в результате тестирования в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Результаты тестирования показывают, что в обеих группах уровень развития физической подготовленности был, примерно на одном уровне.

Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

По завершении тренировочного цикла, обе группы боксеров были подвержены повторному тестированию, показавшему прирост в развитии результатов общей физической и специальной подготовленности. Тренировка юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки

должна ставить технику боксеров и формировать базовые спортивные умения и способности.

Анализируя данные, которые были получены по завершении периода учебно-тренировочного процесса, длящегося шесть месяцев, мы выявили, что динамика значений физической подготовленности у детей экспериментальной группы превосходила динамику в контрольной группе. За период данного эксперимента у испытуемых экспериментальной группы, прослеживается положительная динамика в развитии физических качеств.

Соревновательная деятельность требует от боксера высокого уровня развития физических качеств, когда спортсмену нужно сохранять предельную интенсивность работы. Анализируя прирост результатов в течение эксперимента, мы выявили, что показатели в развитии физических качеств в экспериментальной группе увеличились на 9,8% ($p < 0,05$).

Результаты в беге на 30 м и 100 м по завершению тренировочного цикла, длящегося шесть месяцев, улучшились у юных боксеров обеих групп ($p < 0,05$).

Положительная динамика показателей данного контрольного упражнения также была достоверна. В то время как в контрольной группе положительная динамика была достоверна на уровне значимости примерно 0,05, в экспериментальной группе результаты намного значительнее - увеличение показателей было достоверно на уровне значимости около 0,01 (таблица 4).

Результаты тестирования «отжимание, подтягивание, поднесения ног к перекладине» показали, что занятия боксом положительно влияют на общую физическую подготовку: быстроту, ловкость, выносливость, силу и скоростно-силовые качества. Динамика темпов прироста не противоречат основным закономерностям развития двигательной функции у занимающихся, которые описаны в научной литературе. Так в сенситивный период для развития быстроты - с 10 до 11 лет. Относительный прирост результатов в выбранных контрольных упражнениях был максимальным. Сенситивный период для развития выносливости, и скоростно-силовых качеств - с 11 до 12 лет. Но предельной силы динамика развития этих способностей ещё не получила. Скачкообразность динамики темпов прироста физических способностей может определяться также и по направленности тренировки.

Проанализировав прирост результатов физической подготовленности юных спортсменов 10-11 лет, мы можем сделать вывод, что реализация в ходе эксперимента данной технологии на основе заданий, повлияла на испытуемых экспериментальной группы положительным образом, а также на их способность освоить технические действия и как можно лучше проявить скоростные качества в течение тренировочного процесса.

Заключение

В результате экспериментальной работы нами были сформулированы следующие выводы:

Анализ литературных источников по теме исследования позволил нам разработать технологию обучения юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки при помощи системы заданий. Это способствовало развитию физической подготовленности, более осознанному подходу к выполнению учебных заданий и выполнению домашних заданий.

Индивидуализация тренировочного процесса. Подготовка боксера должна основываться на его индивидуальных особенностях, возможностях и природных задатках.

Проверка эффективности предложенной технологии обучения на начальном этапе подготовки по системе заданий показывает достоверный уровень ($p < 0,05$) развития физических качеств в экспериментальной группе в тестах:

- «Бег 100 м (с)» - уменьшение времени в среднем на 1,22 секунд в экспериментальной группе (7,5%).
- «Бег 30 м с высокого старта (с)» - снижение времени пробегания в среднем на 0,5 секунд (8,6%).

- «Прыжок в длину с места (см)» - увеличение длины прыжка в среднем на 8,7 см (4,8%).
- «Челночный бег 3x10 м (с)» - сокращение времени преодоления трех отрезков на 1,9 секунду (16,1%).
- «Толкание ядра (4 кг) из положения стоя (м)» - увеличился результат сильнейшей рукой на 2,9 м (38%), слабой рукой на 1,9 м (30%).
- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)» - увеличение результата на 7,5 раз (21,3%).
- «Подтягивание на перекладине (кол-во)» - увеличение результата на 1,4 раз (20,8%).
- «Поднос ног к перекладине (кол-во)» - увеличение результата на 1,6 раз (24%).
- «Удары по мешку за 8 секунд (кол-во)» - увеличилось на 7,9 раз (37%).

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтвердили гипотезу, выдвинутую в начале эксперимента, что внедрение на начальном этапе спортивной подготовки юных боксеров технологии обучения при помощи системы заданий будет способствовать развитию физической подготовленности, более осознанному подходу к выполнению учебных заданий.