

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЙ ИНТЕРВАЛЬНОГО И
КРУГОВОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ЮНОШЕЙ
12-15 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кузьмина Юрия Геннадьевича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Организация и методы исследования интервальной и круговой тренировки

Ход организации исследования.

Исследовательская работа проводилась в р.п. Татищево ФОК «Энергия» в секции бокса с декабря 2020 по декабрь 2021 г. в три этапа:

первый этап (декабрь 2020 – январь 2021) – проводилось изучение и подбор научно-методической литературы по проблеме исследования, осуществлялся подбор контингента исследуемых;

второй этап (февраль 2021 – ноябрь 2021) – проводилась оценка эффективности, обработка и анализ полученных материалов;

третий этап (декабрь 2021) – осуществлялось оформление работы.

В исследовании участвовало 12 испытуемых боксеров-юношей, которые были поделены на две группы и занимались по разным методам тренировки (интервальный метод (I контрольная группа) и круговой метод (II экспериментальная группа)). Возраст спортсменов был 12 – 15 лет, а стаж занятий боксом 3 года. Эксперимент проводился в течении 1 года.

В I (контрольной) группе учебно-тренировочные занятия проводились интервальным методом.

Во II (экспериментальной) группе в учебно-тренировочные занятия проводились круговым методом.

Для решения поставленных задач мною были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Контрольное тестирование;
5. Метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

В процессе написания выпускной квалификационной работы изучалась методическая литература по различным методикам тренировок. Были рассмотрены литературные источники, касающиеся вопросов учебно-тренировочных занятий боксом боксеров - юношей, а также методики интервальных и круговых тренировок. Разбор литературы предоставил возможность обобщить имеющуюся информацию и создал понятие о исследуемом вопросе, также изучить мнения специалистов.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое мониторинг велся для оценки эффективности интервального и кругового метода тренировок

Педагогический эксперимент

В своей работе я провел сравнительное тестирование, которое базируется на сравнении двух групп. Сравнительный эксперимент проводился с целью оценки эффективности интервального и кругового метода тренировок.

Контрольное тестирование

Контрольное тестирование приводилось в боксерском зале ФОК «Энергия» с помощью спортивного инвентаря: секундомера, грифа, скакалки, турника, штанги, гимнастической стенки.

Метод математической статистики

Проводилось вычисление среднего арифметического значения.

Метод построения интервальной и круговой тренировки в ходе исследования

Многочисленно был проведен годичный цикл тренировочных занятий, боксеры были разделены на 2 группы и занимались по разным методам тренировки интервальный метод и круговой. На последнем занятии было произведено сравнение двух тестируемых групп.

Интервальный метод предполагает базовую физическую подготовку и развитие аэробных возможностей для обеспечения быстроты восстановительных процессов и повышения уровня анаэробных возможностей средствами ОФП и СФП в рекомендуемых интервалах работы и отдыха.

В группе, где занимались интервальным методом, упражнения выполнялись следующим образом: после общей разминки группа приступала к работе в парах и на типовых боксерских мешках.

При работе в парах отрабатываются удары, серии ударов, атакующие действия, защитные действия. Упражнения чередуются с отдыхом так: от 3 минут и более – упражнение, 1 минута отдых между раундами и сериями раундов.

При работе на типовых боксерских мешках. Удары должны наноситься максимально быстро и сильно в течение 3 мин (или меньше). Нужно совершенствовать предельную мощность при условии сохранения техники ударных движений (и соответственно ударных положений), содействующих переходу боксера от атакующих к защитным действиям и обратно.

Упражнения чередуются с отдыхом так: 3 мин — упражнение, 1 мин — отдых между раундами и сериями раундов. Длительность главной части учебного занятия от 5 до 35 мин и более в зависимости от задач определенной тренировки (ЧСС в единичных упражнениях 185 уд/мин и выше). По характеру влияния на организм спортсмена данная группа упражнений обладает анаэробной направленностью, что немаловажно для обеспечения специфической кратковременной взрывной двигательной деятельности боксеров в условиях соревновательного боя.

Важна последовательность дозировки упражнений по времени. Следует начинать с серии 15 с и доводить до 1 или 3,5 мин. Такая последовательность в выполнении упражнений вызвана целесообразностью взаимодействия групп упражнений, обеспечивающих аэробно-анаэробные процессы в тренировочном занятии для положительного влияния на срочный тренировочный эффект.

Вторая группа занималась методом круговой тренировки. Особенности такой тренировки в ее комплексности, позволяющей одновременно развивать силу, скорость и выносливость. Метод круговой тренировки применялся с чередованием упражнений для совершенствования технико-тактического мастерства (СТТМ) с упражнениями специальной физической подготовки (СФП).

После общей разминки группа делилась на пары и боксеры приступали к упражнениям на 10 «станциях», переходя от одной станции к другой. Таким образом, за тренировку боксеры проходят 5 (нечетных) «станций» специальной физической подготовки и 5 (четных) «станций» по совершенствованию технико-тактического мастерства. На «станциях» СФП боксеры работают поочередно по 30 секунд, имея за раунд 3 подхода к снаряду и 3 периода отдыха по 30 секунд. На «станциях» СТТМ работа проводится в течение 3 минут без перерыва.

Составление комплекса основывается на поочередном воздействии на те мышечные группы боксера, которые будут задействованы во время поединка: плечевой пояс, корпус, ноги.

Нечетные «станции». Упражнения для СФП:

1-ая «станция» - «кувырки».

Оборудование: гимнастические маты.

Выполнение: из положения упор присевши переворот вперед в упор присев, поворот на 180 градусов и вторично кувырок вперед.

Задача: сделать как можно больше кувырков за 30 секунд и сосчитать их. Во время 30-секундного отдыха сохранять равновесие и имитировать заданные технические приемы.

3-ья «станция» - «ноги» (поднимание ног).

Оборудование: гимнастическая скамейка, поставленная под углом 30 – 45 градусов, один конец закреплен на гимнастической стенке.

Выполнение: из положения виса лежа на спине, на скамейке поднять ноги вверх и коснуться носками скамейки над головой.

Задача: поднять ноги как можно больше количества раз. Вовремя 30-секундного отдыха восстановить дыхание.

5-ая «станция» - «колесо» (удары по автопокрышке).

Оборудование: автопокрышка, мат, металлическая палка (длина 1,5 метра, вес 7 кг.)

Выполнение: удары наносятся поочередно от левого и правого плеча. Палка плашмя касается автопокрышке, лежащей на мате.

Задача: произвести как можно больше ударов и сосчитать их. Во время 30-секундного отдыха сделать упражнения на расслабление.

7-ая «станция» - «скакалка».

Оборудование: скакалка.

Выполнение и задача: сделать как можно больше двойных оборотов или прыгать 30-секунд в максимальном темпе. Во время 30-секундного отдыха – свободные расслабленные прыжки.

9-ая «станция» - «штанга».

Оборудование: гриф от штанги без замков, вес 10 кг.

Выполнение: из положения стойки ноги врозь, гриф штанги на груди. 1 – резко вытолкнуть гриф штанги вперед; 2 – возвратиться в исходное положение.

Задача: выполнить максимальное количество толчков на уровне груди и сосчитать их. Во время 30-секундного отдыха восстановить дыхание и имитировать удары.

Четные «станции». Упражнения для СТТМ:

Упражнения на четных «станциях» выполняются все 3 минуты без перерыва.

2-ая, 4-ая «станции».

На 2-ой «станции» один из спортсменов упражняется на «лапах», который держит другой боксер, и по заданию тренера отрабатывает один технико-тактический прием. На 4-ой «станции» боксеры меняются ролями.

6-ая, 8-ая «станции».

На 6-ой «станции» оба боксера упражняются в перчатках. Один из них продолжает отрабатывать прием, поставленный на «лапах», другой противодействует ему определенными ударами. На 8-ой «станции» боксеры меняются местами.

10-ая «станция».

На 10-ой станции боксеры проводят вольный бой, стремясь закрепить прием, изученный на «лапах» и в перчатках. Бой проводится на фоне физической усталости.

Результаты исследования

Для определения эффективности интервального и кругового методов тренировок направленных на развитие всех физических качеств боксеров – юношей 12–15 лет мною был проведен эксперимент, в котором были задействованы 2 группы испытуемых боксеров-юношей 12–15 лет по 6 человек в каждой. Группы были разделены на контрольную (I группа) и экспериментальную (II группа), где I группа занималась интервальным методом, а II группа занималась круговым методом. В течение года боксеры-юноши занимались по различному учебно-тренировочному плану.

Перед экспериментом были составлены списки групп и произвелось тестирование на общую физическую и специальную подготовку перед экспериментом. На основе данных по тестам на общую физическую подготовку, мною было вычислено среднее арифметическое значение и соответственно на специальную подготовку.

По итогам тестирования перед началом эксперимента выяснилось следующие: в контрольной и экспериментальной группах результаты по тестам на общефизическую и специально-физическую подготовленность исходя из среднеарифметического значения практически одинаковы.

После эксперимента также произвелось контрольное тестирование в двух группах на общую и специальную физическую подготовку, с помощью

которого выяснилось эффективность интервального и кругового метода тренировок на ОФП и СФП. Основываясь на полученные данные, мною также было произведено вычисление среднеарифметического значения для общей физической подготовки.

Для наглядности как в экспериментальной группе поменялись показатели до и после эксперимента, было решено создать дополнительные таблицы и диаграммы.

По итогам тестирования стало понятно, что после завершения специальных тренировочных программ направленных на развитие общих и специальных физических качеств в первой (контрольной) группе, которая занималась по методике интервальной тренировки показатели остались стабильными, а вот второй (экспериментальной) группе, которая занималась круговым методом тренировки наблюдается явный прирост всех показателей. Что за один год учебно-тренировочного процесса для боксера является значительными.

Заключение

На основании проведенного годичного тренировочного эксперимента можно подвести следующие итоги.

На сегодняшний день современный (классический) бокс представляет собой комплекс различных подготовок. Начиная от физической, технической, тактической подготовки и заканчивая морально-волевой, психологической и интегральной подготовкой. Все это сочетание разнообразных подготовок тренер-преподаватель должен объединить в наилучший вариант, который обеспечит эффективный тренировочный процесс для достижений высоких спортивных результатов.

Эксперимент проводился в сложных эпидемиологических условиях. 2020 и 2021 год, да и по настоящее время, мы живем в условиях пандемии «Коронавируса». Так же как и другие спортивные школы, секция бокса в ФОКе «Энергия» работала в ограничительных условиях. Но не смотря на карантинные меры (локдауны и т.д.) эксперимент удалось закончить положительно.

Данный эксперимент показал, что если в первой группе, где занятия проходили с помощью интервального метода тренировок результаты ОФП и СФП остались на прежнем уровне, тогда как во второй (экспериментальной) группе все показатели возросли. По окончании я сделал следующие выводы: в экспериментальной группе все обучаемые повысили первоначальный уровень физической подготовленности, стали лучше ориентироваться в сложных ситуациях боя, возросла скоростно-силовая выносливость в нанесении ударов. боксеры научились уверенно выдерживать нагрузку в соревновательных боях, работать со сменой темпа. Появилась стойкость в преодолении трудностей, уверенность в своих физических силах.

Все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

- переключение с упражнений СФП на упражнения СТТМ создает интерес и разнообразие в тренировке;
 - поочередная работа на «станциях» СФП придает занятиям характер соревнования и повышает активность работы;
 - упражнения на «станциях» СФП легко поддаются регулированию и дозировке по интенсивности нагрузок;
 - тренер имеет возможность проконтролировать любого боксера на каждой «станции» и самостоятельно подобрать для него упражнения.
- Ну и в заключение всего я считаю, что хорош будет тот боксёр, который сможет мгновенно воспользоваться секундной оплошностью «открывшегося» противника.