

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**

Мною 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 вися 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.