

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ МЕТОДА КРУГОВОЙ
ТРЕНИРОВКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
БОКСЕРОВ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 402 группы
направления 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Лашина Леона Эрнестовича

Научный руководитель:
ст. преподаватель

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой:
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Актуальность исследования в последнее десятилетие в системе подготовки боксеров одним из важных направлений в методике тренировки является воспитание скоростно-силовых способностей, а также обоснование средств и методов их воспитания. Во время тренировок и боев боксер производит невероятно большое количество скоростно-силовых действий.

Объект исследования – тренировочный процесс боксёров начального этапа подготовки;

Предмет исследования – показатели уровня физической подготовки спортсменов при использовании метода круговой тренировки.

Цель исследования – изучить динамику показателей физической подготовленности боксеров при использовании метода круговой тренировки.

Гипотеза исследования - мы предполагаем, что специально разработанная для боксеров 14 – 16 лет комплекс упражнений круговой тренировки поможет оптимизировать развитие функциональных возможностей.

Задачи исследования:

1. Представить особенности спортивной подготовки боксёров начального этапа подготовки;
2. Определить физическую подготовленность боксёров в ходе исследования;
3. Провести опытно-экспериментальную работу по применению метода круговой тренировки в подготовке юных боксёров.

Исследование проходило на базе СОШ № 1 Р. П. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области. В качестве экспериментальной группы выступала группа новичков 1–2 года обучения из 12 юношей старшего школьного возраста школы №1, которые занимались пять раз в неделю с 17.00 до 18.30 часов.

В качестве контрольной группы выступили из Школа № 1 Р. П. Новые Бурасы Новобурасского района Саратовской области Имени Героя

Советского Союза М. С. Бочкарева, также первого-второго года обучения, которые тоже занимаются пять раз в неделю с 17.00 до 18.30.

В экспериментальной группе в середине первого учебного полугодия (октябрь-ноябрь) применялся метод круговой тренировки, направленный на достижение необходимого объема общей физической подготовки боксера, в основном, шла работа на развитие силы и силовую выносливость. Круговые тренировки применялись по средам и пятницам, т.е. 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 подбирались таким образом, чтобы наглядно получить данные об основных физических качествах детей.

Тесты на ОФП состояли из:

1. Бег на 30 м, с. Определяет развитие скоростных возможностей.
2. Бег на 400 м, с. Определяет скоростную выносливость, проявлением максимальных скоростных возможностей, что успех в этом виде кроется в соответствующей комбинации силы, скорости и выносливости при рациональном распределении силы
3. Бег на 1000 м, мин.с. С целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см. Способствует развитию различных качеств – скорости, силы, так называемых силовых и скоростных качеств.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз. Является одним из основных силовых тестов верхнего плечевого пояса.
6. Подтягивание на перекладине, кол-во раз. Базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшую, бицепсы, брахиалис, предплечья.

7. Поднимании ног в висе на перекладине, кол-во раз. Одно из ключевых упражнений для прямых и косых мышц живота. Основная нагрузка приходится на верхнюю и нижнюю часть прямой абдоминальной мышцы.

Для оценки эффективности применения круговой тренировки в процессе физической подготовки юных боксеров был проведен педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился в процессе тренировки юных боксеров в течение 8 недель. В эксперименте принимали участие боксеры ($n = 20$, возраст -14-16 лет, стаж занятий - 1-2 года). Было организовано две группы: контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой.

Спортсмены контрольной группы тренировались по традиционной программе; при этом в процессе физической подготовки использовались интервальный и повторный методы. Физическая подготовка спортсменов экспериментальной группы характеризовалась использованием специально разработанных комплексов круговой тренировки. Общий объем тренировочных нагрузок юных боксеров обеих групп был примерно одинаков; отличия тренировочных программ заключались в использовании различных методов и форм организации занятий по физической подготовке.

Эффективность предложенной методики применения круговой тренировки в процессе физической подготовки юных боксеров оценивалась на основе анализа результатов педагогического эксперимента. В качестве одного из основных критериев эффективности предложенной методики применения круговой тренировки рассматривалась динамика показателей физической подготовленности спортсменов.

В процессе исследования для оценки физической подготовленности юных боксеров использовались методы педагогических тестирований (таблица 2).

Проведенное до начала эксперимента комплексное тестирование физической подготовленности спортсменов контрольной и

экспериментальной групп позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий в показателях физической подготовленности (табл.3).

Примерно одинаковый уровень физической подготовки юных боксеров, которые приняли участие в эксперименте. Участников эксперимента распределили по группам так, чтобы общая сумма результатов всех был примерно одинаковым.

Примечание: ЭГ - спортсмены экспериментальной группы, КГ - спортсмены контрольной группы

В экспериментальной группе тренировочная нагрузка проводилась методом круговой тренировки, нацеленной на развитие общей, скоростной и силовой выносливости. Контрольная группа спортсменов занималась по общепринятой системе тренировок, направленной на разностороннее развитие физической подготовленности и овладение основами техники бокса.

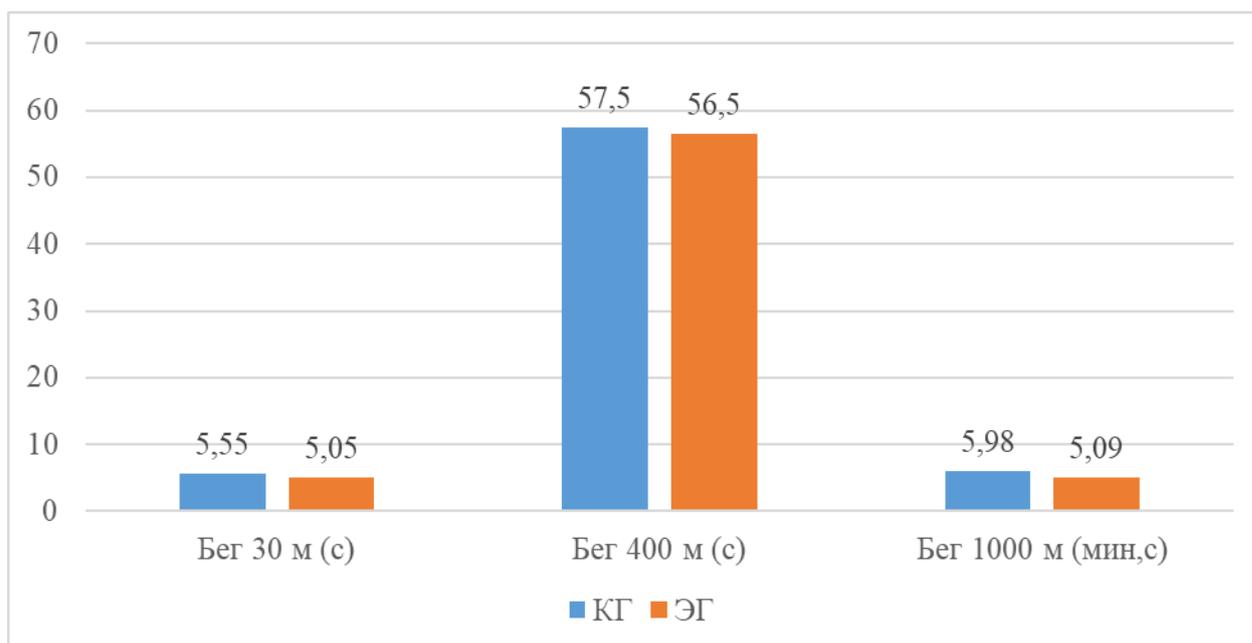


Диаграмма 1 - Показатели физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

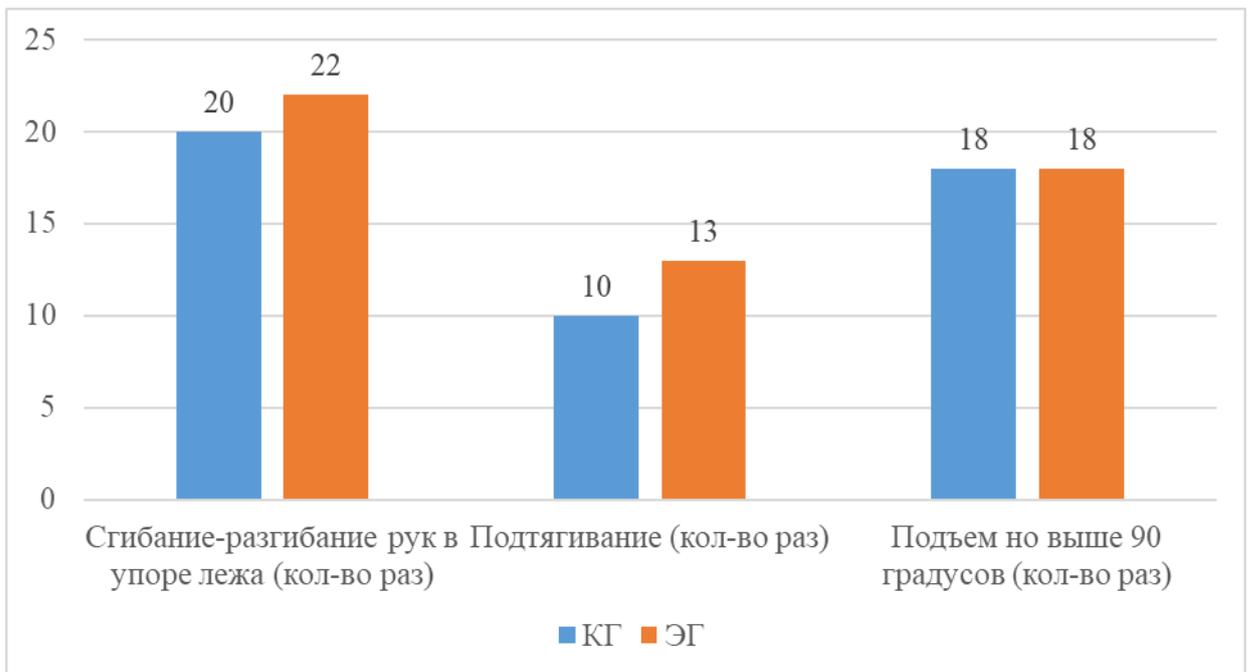


Диаграмма 2 - Показатели физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

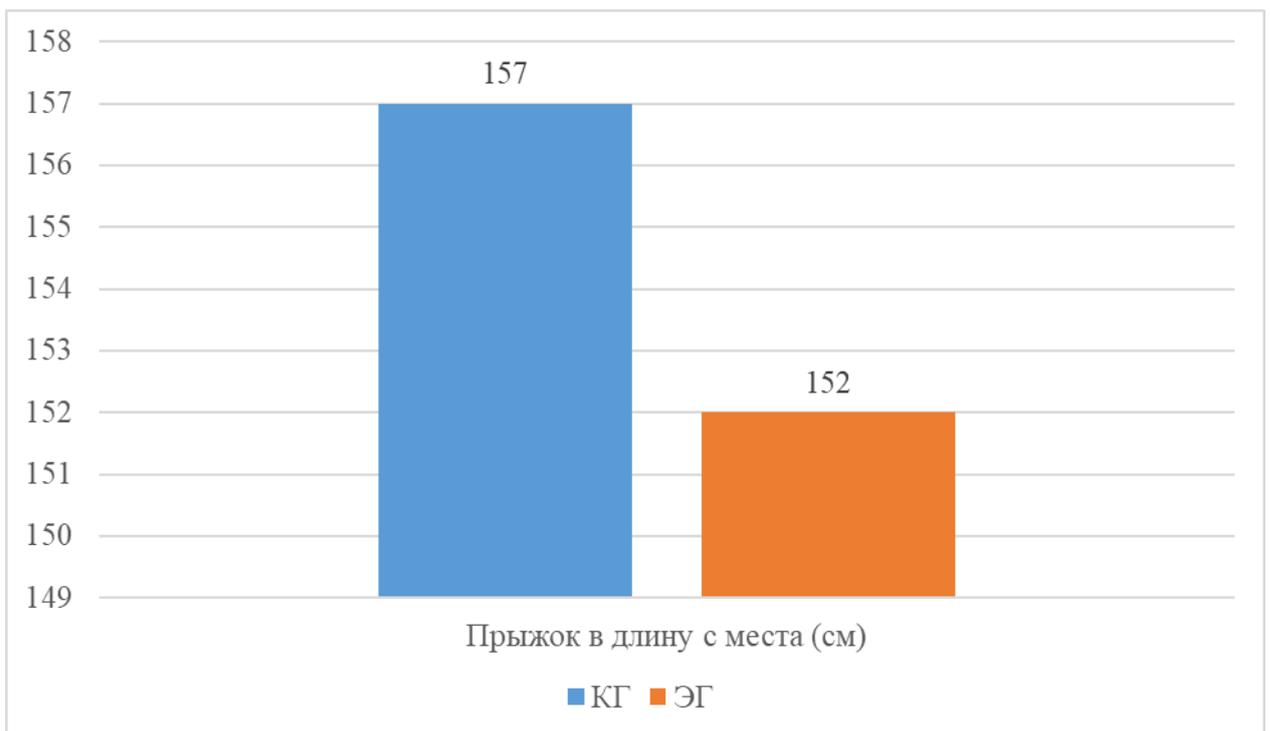


Диаграмма 3 - Показатели физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

В ходе первого этапа проводилось заключительное тестирование спортсменов с целью выявления изменений в уровне физической

подготовленности и сравнение контрольной и экспериментальной групп». Результаты представлены в таблице 4.

Все результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

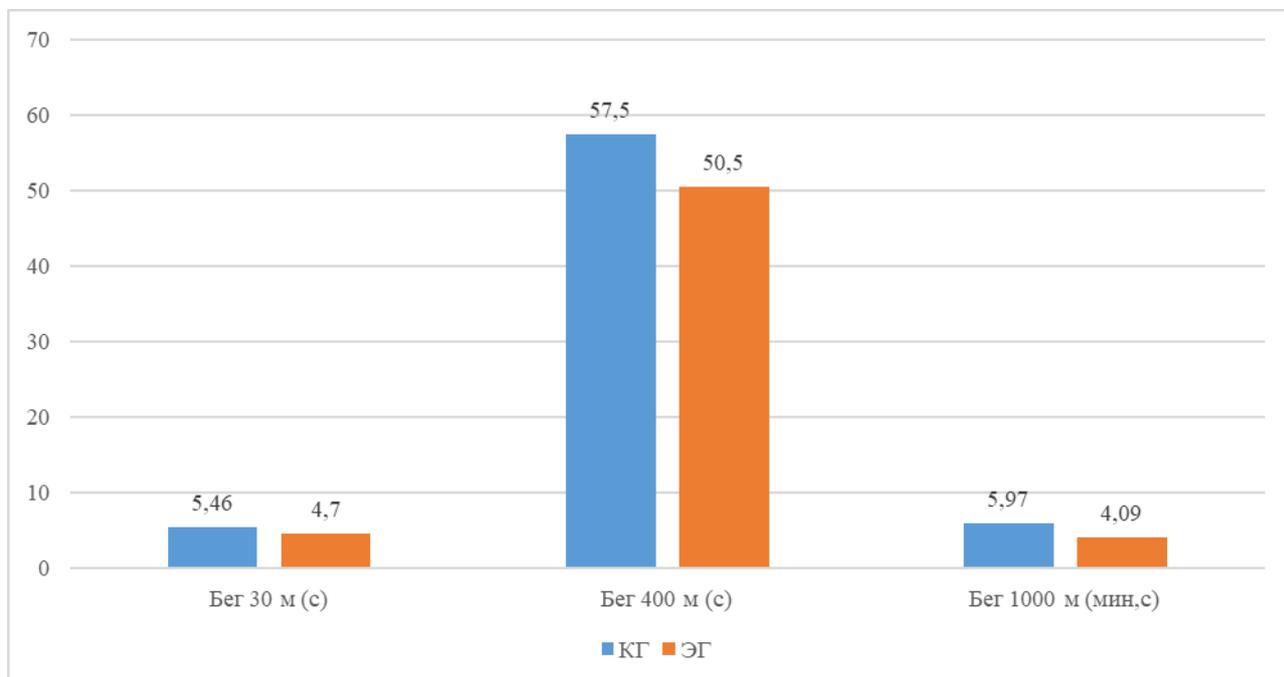


Диаграмма 4 - Показатели физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

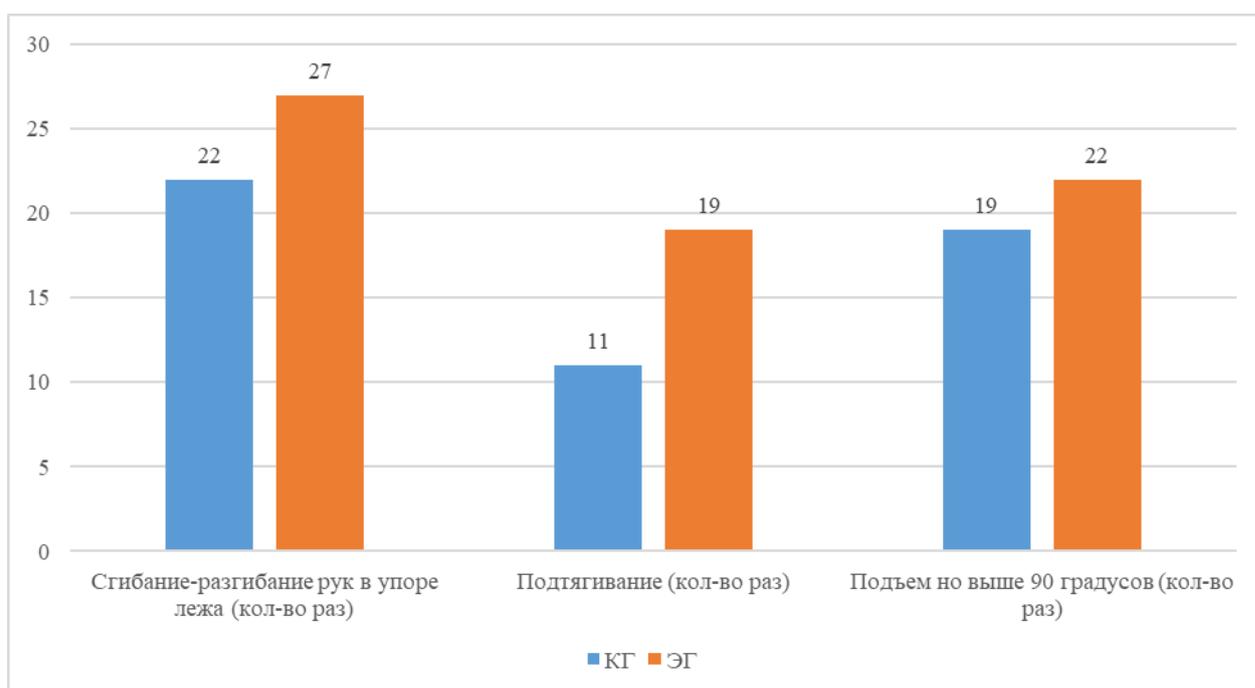


Диаграмма 5 - Показатели физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

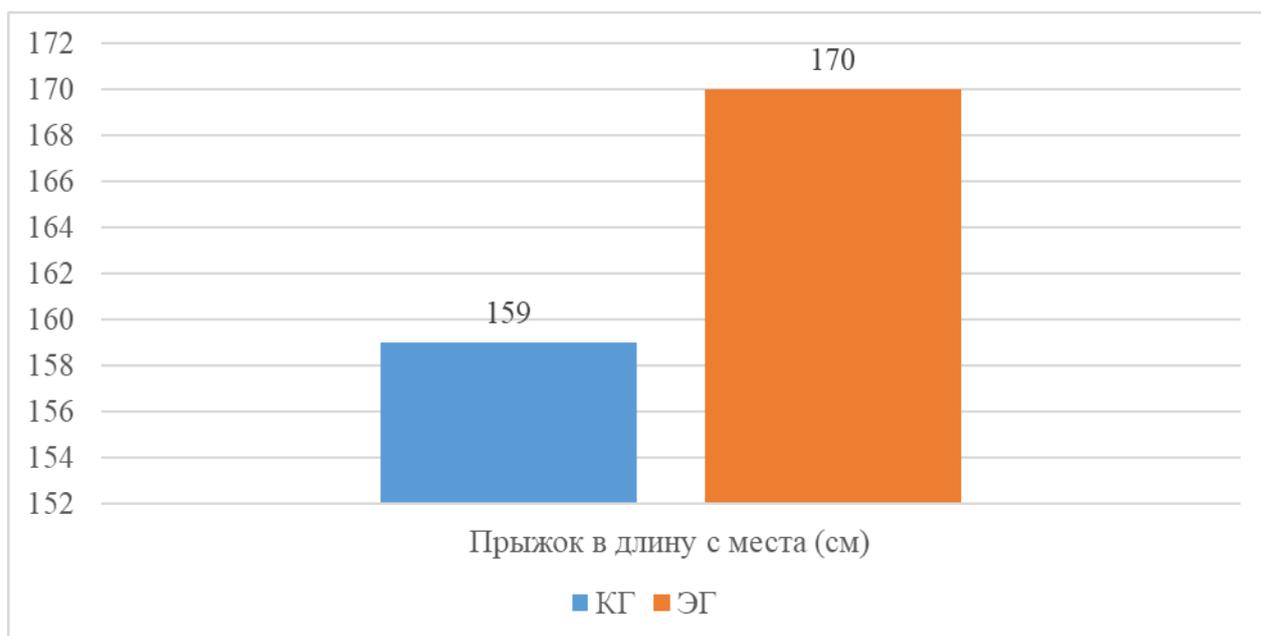


Диаграмма 6 - Показатели физической подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Подводя итоги второго теста ОФП выяснилось следующее: Более выраженные изменения показателей физической подготовленности в ходе педагогического эксперимента произошли у спортсменов экспериментальной группы, они заметно прибавили в результатах, перегнав контрольную группу по всем показателям. Прогресс у ребят из контрольной группы оказался незначительным, а по некоторым показателям даже снизился. Таким образом, после месяца применения круговых тренировок, направленных на развитие основных физических качеств, в экспериментальной группе был достигнут необходимый уровень «объема» ОФП, создана база для совершенствования физической и технико-тактической подготовки. Исходя из вышеизложенного можно считать, что с поставленной задачей мы справились.

Тест на ОФП на первом этапе эксперимента:

В ходе второго этапа эксперимента в обеих группах проводились тесты на функциональную подготовку. Тесты состояли из упражнений на боксерских снарядах, скакалке, «боя с тенью» и вольной работе.

Требования состояли в высокой интенсивности и силе работы на снарядах, в максимальных спуртах. Основными показателями функциональной подготовленности служили ЧСС, скорость восстановления, внешний вид спортсмена (потоотделение, покраснение или побледнение кожи, частота дыхания), также техническая правильность выполнения упражнений.

По итогам тестирования выявилось, что ребята из экспериментальной группы лучше переносят скоростно-силовые нагрузки, восстановление в пределах «очень хорошо» и «отлично» [57], чем ребята из контрольной группы, восстановление которых по данной таблице характеризуется как «удовлетворительное» и «неудовлетворительное».

Общая картина теста выявила недостаточную функциональную подготовку детей из контрольной группы, так, при равной интенсивности работы показатели ЧСС у контрольной группы намного выше, чем ЧСС у экспериментальной группы, у детей наблюдалось повышенное потоотделение, сбивчивое и неровное дыхание, недостаточное восстановление во время отдыха.

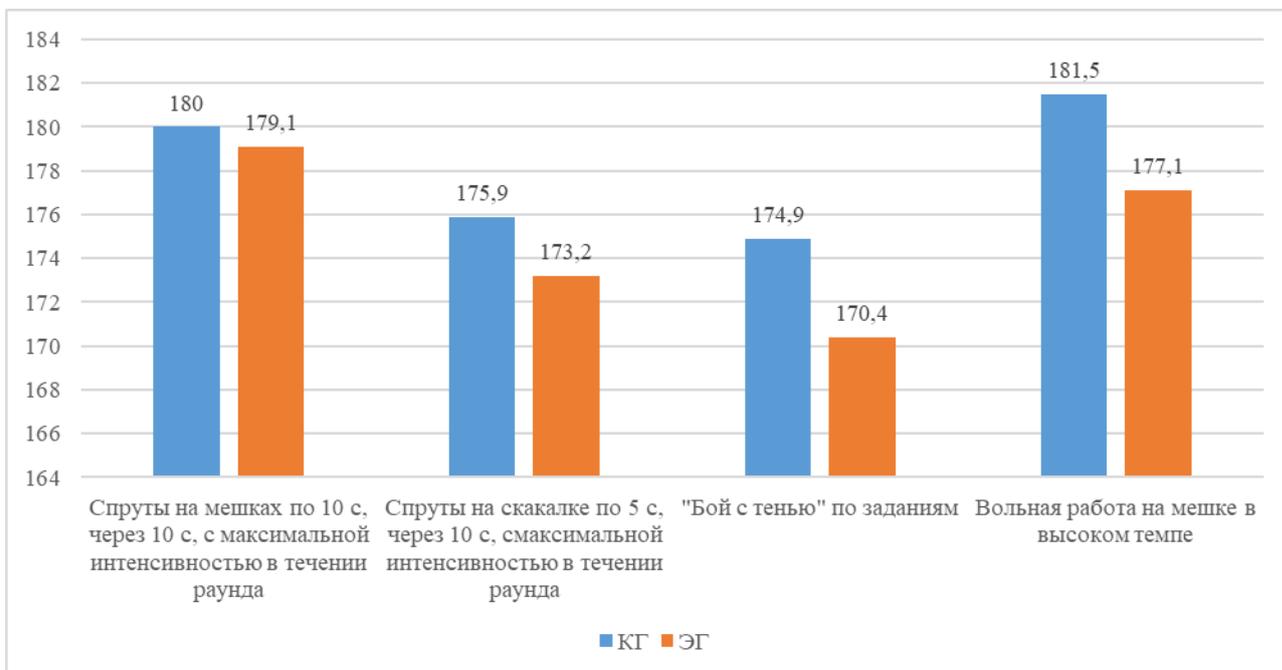


Диаграмма 7 - Результаты тестирования функциональной
подготовленности юных боксеров контрольной и экспериментальной групп
после второго этапа эксперимента

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проработанной научной литературы по теме нашей бакалаврской работы можно сделать вывод: для развития функциональных способностей боксеров необходимо набрать вначале хороший «объем» ОФП. В различные периоды и этапы тренировочного процесса, исходя из стоящих непосредственно на данный момент задач, можно эффективно применять метод круговой тренировки.

Упражнения с отягощениями лучше подбирать таким образом, чтобы нагрузка приходилась на мышцы-антагонисты, например, после отжиманий в упоре на брусьях, следующей станцией должно быть подтягивание обратным хватом (первое упражнение на трицепсы, второй на бицепсы), в этом случае мышцы не «забиваются». Показания ЧСС при выполнении задач скоростно-силового характера должны быть в пределах 170-180 уд/мин. Субмаксимальные нагрузки допускаются только во время соревновательных боев. Для развития взрывной силы эффективен ударный метод Верхошанского, однако следует подходить к нему с осторожностью, варьировать высоту прыгивания или вес снаряда (при отработке встречного взрывного удара). Для развития скоростной выносливости используются спурты на снарядах, по раундам, якутские национальные прыжки.

Грамотно спланированная и организованная круговая тренировка дает большой эффект для развития всех физических и морфофункциональных способностей занимающихся, однако в силу большой напряженности и требований к морально-волевым качествам занимающихся, в детских

секциях данный метод надо применять с большой осторожностью, строго дозируя нагрузки.