

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РЕКРЕАЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ БОКСЁРОВ 13-14 ЛЕТ С
ПРИМЕНЕНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
СРЕДСТВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Шинкоренко Виталия Андреевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

_____ М.Ю. Рагулина

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Экспериментальное обоснование методики рекреационных занятий физкультурно-оздоровительными средствами Задачи, методы и организация исследования

Для достижения поставленной цели исследования в работе решались следующие задачи:

зучить в данных теории и практики состояние проблемы применения физкультурно-оздоровительных средств в процессе спортивной подготовки юных боксеров для повышения их функционального состояния и работоспособности.

пределить уровень функционального состояния и физической работоспособности боксеров 13-14 лет на начальном этапе эксперимента и сравнить с возрастными нормативами.

азработать методику физкультурно-оздоровительных средств для рекреационных занятий боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде и выявить его эффективность.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования:

еоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования.

едагогическое тестирование.

едагогический эксперимент.

етоды математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы включал изучение особенностей применения физкультурно-оздоровительных средств в тренировочном процессе юных боксеров 13-14 лет. Всего было изучено 40 литературных источников.

Педагогическое тестирование проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента с учётом нормативов показателей для боксёров 13-14 лет, которые включали оценку следующих показателей:

Проба Генчи»,

Проба Штанге»,

Проба Руфье»,

Бег на 100м»,

Бег на 1000м»,

Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине»,

Кол-во ударов по мешку за 8 сек».

Педагогический эксперимент носил констатирующий и формирующий характер. На этапе констатирующего эксперимента проводилось изучение уровня развития жизненной ёмкости легких – ЖЕЛ, работоспособности боксёров в сравнении с возрастными нормативами. Формирующий эксперимент проводился на базе клуба бокса «Hustle» 4 месяца (ноябрь 2023 – февраль 2024 г.). В исследовании приняли участие 18 юношей 13-14 лет, распределённые в контрольную и экспериментальную группы по 9 человек. В экспериментальной группе на занятиях проводилось разработанное

содержание методики рекреационных занятий, состоящих из комплекса физкультурно-оздоровительных включающегося средства стретчинга и дыхательной гимнастики, направленное на восстановление работоспособности боксёров 13-14 лет после недельного тренировочного цикла. Занятия проводились 1 раз в конце недельного цикла. Продолжительность одного занятия составляла один академический час, что соответствует требованиям СанПиНа. В контрольной группе рекреационные занятия после недельного тренировочного цикла не проводились.

Методы математической статистики включали вычисление: средних арифметических значений изучаемых показателей. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы MS Excel.

Исследование проводилось в три этапа с сентября 2023 г. по май 2024 г.:

I этап (сентябрь-октябрь 2023 г.) состоял в изучении научно-методической литературы по проблеме исследования, подборе методики для выявления особенностей тренировочного процесса боксёров и физкультурно-оздоровительных средств.

II этап (ноябрь 2023-февраль 2024 г.) включал проведение педагогического эксперимента на базе клуба бокса «Hustle».

III этап (март-май 2024 г.) был посвящен обработке полученных данных, написанию выпускной квалификационной работы и подготовке к её защите.

Содержание методики рекреационных занятий с использованием физкультурно-оздоровительных средств в подготовительном периоде боксёров 13-14 лет

Содержание методики рекреационных занятий физкультурно-оздоровительными средствами стретчинга и дыхательной гимнастики в подготовительном периоде боксёров 13-14 лет в спортивной школе, составляют физические упражнения, распределенные в два блока с восстановительной направленностью после тренировочного процесса (Блок 1) комплекс упражнений стретчинг и дыхательной гимнастики (Блок 2).

Блок 1 Стретчинг:

Б1.1 Динамический комплекс упражнений отличается от остальных тем, что растягивающие движения носят пружинящий характер (не нужно путать с резкими!). Заканчивать комплекс упражнений всегда нужно небольшой задержкой в высшей точке растяжения.

Б1.1 Статический комплекс упражнений считается классическим вариантом для занятий, от которого и пошли все остальные виды. Суть его заключается в том, чтобы делать плавные движения, застывать в одной позе и растягивать мышцы в течение 10-30 секунд. Мышцы в это время напрягаются либо постоянно, либо периодически.

Б1.1 Парный комплекс упражнений предполагает занятия вдвоем. Партнер в данном случае используется в качестве противодействующей растяжению силы.

Блок 2 Дыхательная гимнастика.

Б 2.1 Комплекс дыхательных упражнений, основанный на форсированном вдохе через нос. Одними из достоинств этой методики являются ее доступность и простота.

Б 2.2 Дыхательная гимнастика «Дыхание йогов» как и любой другой, надо начинать с разминки: походите минут 5-6 по залу, лучше босиком по ковру или теплому полу. Сначала сделайте несколько кругов на носках, руки разведены в стороны, затем 2-3 круга на пятках, руки поместите за голову. И в самом конце разминки – на внешней стороне стопы, руки на поясе. Дыхание при этом – свободное.

Б 2.3 Волевая дыхательная гимнастика А. К. Анохин, основная идея системы заключается в сознательном сокращении мышц без отягощений. На занятиях мы имитируем поднятие тяжестей, напрягая соответствующие группы мышц.

Основные методы развития физических качеств составляют (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов):

- повторный – выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью, строго регламентированными паузами [49];

- интервальный – выполнение серии упражнений разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью с регламентированными или произвольными паузами отдыха в нисходящем или варьирующем режиме.

- равномерный – характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

- переменный – характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

Основными режимами выполнения физических упражнений являются:

- изометрический или статический характеризуется изменением тонуса мышц при выполнении кратковременных максимальных напряжений с величиной развиваемого усилия 40–50%;

- динамический режим или миометрический, характерен изменением длины мышц без изменения их тонуса;

- статодинамический режим, характеризуется сокращением мышцы, но без полного ее расслабления;

- статический режим, характеризуется напряжением мышц, не изменяя ее длины.

Применение методики рассчитано на 4 месяца.

Количество рекреационных занятий в неделю – 1.

Последовательность, сочетание и чередование комплексов физических упражнений стретчинга и дыхательной гимнастики на рекреационных занятиях юных боксеров в подготовительном периоде:

ноябрь: 3-4 неделя – в подготовительной части рекреационного занятия используются физические упражнения блока Б2.1 — разминочная дыхательная гимнастика, режим работы динамический, продолжительность работы -12 мин, метод повторный, интервальный. В заключительной части - физические упражнения блока Б1.1 -с применением комплекса динамического стретчинга, динамический режим работы, продолжительность работы -24 мин, метод выполнения повторный, интервальный;

декабрь 1-4 неделя — в подготовительной части рекреационного занятия используются физические упражнения блока Б2.1 — разминочная дыхательная гимнастика, режим работы динамический, продолжительность работы — 7 мин, метод повторный, интервальный. В основной части — физические упражнения блока Б1.2 — с применением комплекса статического стретчинга, статический режим работы, продолжительность работы — 24 мин, метод выполнения повторный, интервальный. В заключительной части — физические упражнения блока Б1.2 — с применением комплекса дыхательной гимнастики «дыхание йогов», динамический режим работы, продолжительность работы — 11 мин, метод выполнения повторный, интервальный, переменный;

январь -1-4 неделя – в подготовительной части рекреационного занятия используются физические упражнения блока Б2.1 – разминочная дыхательная гимнастика, режим работы динамический, продолжительность работы – 7 мин, метод повторный, интервальный. В основной части – физические упражнения блока Б1.3 – с применением комплекса парного стретчинга, статодинамический и изометрический режимы работы, продолжительность работы – 24 мин, метод выполнения повторный, интервальный, переменный. В заключительной части – физические упражнения блока Б1.3 – с применением комплекса волевой дыхательной гимнастики Анохина А., динамический режим работы, продолжительность работы – 11 мин, метод выполнения повторный, интервальный;

февраль -1-4 неделя – в подготовительной части рекреационного занятия используются физические упражнения блока Б2.1 – разминочная дыхательная гимнастика, режим работы динамический, продолжительность работы – 7 мин, метод повторный, интервальный. В основной части – физические упражнения блока Б1.3 – с применением комплекса баллистического стретчинга, изометрический режим работы, продолжительность работы – 24 мин, метод выполнения повторный, интервальный, переменный. В заключительной части – физические упражнения блока Б1.3 – с применением комплекса волевой дыхательной гимнастики Анохина А., динамический режим работы, продолжительность работы – 11 мин, метод выполнения повторный, интервальный. Для комплексного восстановления выполнять рекреационные занятия после недельного тренировочного цикла.

Анализ эффективности применения методики физкультурно-оздоровительных средств на рекреационных занятиях в подготовительном периоде боксеров 13-14 лет

Анализ физической подготовленности юных боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде, проведённый до эксперимента, выявил отсутствие нормативного уровня у всех занимающихся в нами предложенных тестах. В тестах отмечались 1-5 человек, которые уложились в нормативы физических упражнений для боксёров среднего школьного возраста. Нормативный уровень сравнивался с нормативами показателей для детей 13-14 лет

При сравнении средних арифметических значений исследуемых показателей в начале проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах не было обнаружено существенных статистически значимых различий по всем исследуемым показателям (таблица 6). После анализа для экспериментальной группы мы предложили и в дальнейшем с ней использовали комплекс физкультурно-оздоровительных средств таких, как дыхательная гимнастика и стретчинг, с учётом особенностей восстановления боксёров 13-14 лет. На конечном этапе исследования после применения данного комплекса упражнений проводили повторное тестирование. Нами выявлено наличие соответствия нормативному уровню почти у всех юношей 13-14 лет экспериментальной группы и показало положительный прирост восстановления в каждом физическом упражнении у контрольной группы.

Анализ среднегрупповых показателей, проведённый по окончании исследования, выявил статистически достоверные различия средних арифметических значений показателей контрольной и экспериментальной групп во всех 7-ми видах тестирующих упражнений.

При сравнении средних арифметических значений исследуемых показателей в конце проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были обнаружены существенные статистически достоверные различия по всем исследуемым показателям кроме показателя «Бег 100м».

Заключение

Изучение данных научно-методической литературы позволило определить возможные примеры использования физкультурно-оздоровительных средств в физкультурно-спортивной практике и показал наиболее характерные из них, которые используются специалистами, как в тренировочном процессе, так и в физическом воспитании школьников. Из всех описанных физкультурно-оздоровительных средств для применения их на рекреационных занятиях боксеров 13-14 лет в подготовительном периоде были выделены упражнения дыхательной гимнастики и разных видов стретчинга.

Нами был определён уровень функционального состояния и физической работоспособности боксёров 13-14 лет на начальном этапе эксперимента и

были сверены показатели функциональной работоспособности в соответствии с возрастными нормативами — нами предложенных тестах нормативный уровень отсутствовал у всех занимающихся.

Далее нами было разработано содержание методики состоящую из физкультурно-оздоровительных средств для рекреационных занятий боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде и была выявлена его эффективность, анализ которой в экспериментальной группе заключается в том, что он значительно повышает скорость восстановления организма после нагрузок и позволяет повысить работоспособность боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде. Также было разработано и применено в педагогическом процессе исследование опытно-практического характера по проблеме применения физкультурно-оздоровительных средств на рекреационных занятиях боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде.

Сравнение средних арифметических значений исследуемых показателей в конце проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах показали существенные статистически достоверные различия по всем исследуемым показателям. Приrost применительно к конкретному упражнению следующий:

«Проба Генчи» – экспериментальная группа на 0,4с быстрее.

Проба Штанге» – экспериментальная группа на 0,1 с быстрее.

Проба Руфье» – экспериментальная группа на 2,3 с быстрее.

Бег на 100м» – экспериментальная группа на 0,6 с быстрее.

Бег на 1000м» – экспериментальная группа на 0,5 с быстрее.

Подтягивания» – экспериментальная группа на 2,2 раза больше.

Кол-во ударов по мешку за 8 сек» – экспериментальная группа на 3,4 раза больше.

Таким образом, на основе проанализированных данных результатов исследования была изучена проблема применения физкультурно-оздоровительных средств в процессе спортивной подготовки юных боксеров для повышения их функционального состояния и работоспособности; определён уровень функционального состояния и физической работоспособности боксеров 13-14 лет на начальном этапе эксперимента и сравнимы с возрастными нормативами; разработан комплекс физкультурно-оздоровительных средств для рекреационных занятий боксёров 13-14 лет в подготовительном периоде и наглядно доказана эффективность его применения.

Содержание комплексов дыхательных упражнений, необходимо начинать с ходьбы по залу, для более эффективного влияния дыхательных упражнений. Для более эффективного восстановления после недельного тренировочного процесса рекомендуется использовать восстановительный массаж по окончании рекреационного занятия. Комплексы упражнений стретчинга и дыхательной гимнастики направленных на восстановление после нагрузки юных боксеров 13-14 лет в подготовительном периоде, могут быть использованы учителями как в заключительной части секционного занятия, так и тренером преподавателем в заключительной части тренировочного процесса не только в единоборствах, но и других видах спорта с высокими нагрузками.