

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра водных видов спорта

Заведующий кафедрой, к.п.н., профессор

\_\_\_\_\_ Куделин А.Б.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ  
ТРЕНИРОВКИ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Таршев И.В.

Научный руководитель \_\_\_\_\_

Куделин А.Б.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК,

заместитель начальника Главного

управления спорта – начальник отдела

развития спорта \_\_\_\_\_

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1. Функциональная подготовленность спортсменов.....	7
1.2. Физиолого-педагогическая характеристика круговой тренировки .....	9
1.3. Характеристика методов обучения при подготовке боксеров 16-19 лет на этапе спортивного совершенствования.....	28
Заключение.....	36
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	37
2.1. Задачи исследования.....	37
2.2. Методы исследования.....	37
2.3. Организация исследования.....	40
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	42
3.1. Исследование морфофункциональных показателей юношей 16-19 лет, занимающихся боксом.....	45
3.2. Оценка технико-тактической подготовленности боксеров 16-19 лет.....	47
3.3. Оценка эффективности проведенного эксперимента.....	49
ВЫВОДЫ.....	58
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	60
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	61

## ВВЕДЕНИЕ

Результативность соревновательной деятельности боксеров зависит от ряда факторов, среди которых один из ведущих — интегративная (комплексная) подготовленность. Это обусловлено тем, что условия соревновательного боя, имея ситуативный и остроконфликтный характер, усматривают тесную взаимосвязь между технико-тактическим мастерством спортсмена и его специальной физической работоспособностью. Разнообразие двигательных действий предполагает наличие оптимально высокого уровня развития функциональных способностей спортсмена и основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, а также их комплексных форм: силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости.

Проявление высокого уровня функциональной подготовленности и двигательных способностей в условиях поединка в совокупности со сложно координационными двигательными умениями и навыками предполагает существенную оптимизацию средств и методов в ходе тренировочного процесса. Для решения подобных задач в течение многих лет на практике успешно зарекомендовал себя метод круговой тренировки. Вместе с тем за последние годы при подготовке зарубежных и отечественных спортсменов, специализирующихся в единоборствах, все чаще используется современная методика сопряженного развития кондиционных и координационных способностей под названием кроссфит.

Назревшие потребности функциональной и физической подготовки квалифицированных спортсменов в научно обоснованных методиках, позволяющих использовать большой потенциал круговой тренировки, точно регулировать физическую нагрузку в зависимости от конкретных задач этапа и периода подготовки и предопределили **цель настоящего исследования**. Она заключается в разработке и научном обосновании методики развития функциональных и двигательных способностей у квалифицированных боксеров на основе применения модифицированной

круговой тренировки с учетом особенностей построения тренировочного процесса.

Объект исследования – процесс функциональной и физической подготовки в боксе.

Предмет исследования – средства и методы функциональной и двигательной подготовки квалифицированных боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования. Предполагается, что апробированная нами методика круговой тренировки кроссфит окажет положительное влияние на кондиционную подготовку квалифицированных боксеров.

Практическая значимость исследования. Полученные нами результаты могут быть использованы тренерами не только в боксе, но также, после незначительной адаптации, в других видах спортивных единоборств на этапе спортивного совершенствования.

Теоретическая значимость исследования. Использование в тренировочном процессе квалифицированных боксеров круговой тренировки по методике кроссфит, с целью повышения их функциональной и двигательной подготовленности, дополняют теорию и методику спортивных единоборств.