МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра водных видов спорта

Заведующий кафедрой к.п.н., профессор

____________________ А. Б. Куделин

«___»_____________________ 2019 г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Магистерская диссертация
по направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»
(профиль - Подготовка квалифицированных спортсменов)

Магистрант	_____________________	Юсько А.А.
Научный руководитель	_____________________	Куделин А.Б.
Оценка за работу	_____________________ (прописью)	
Председатель ГЭК директор СДЮСШОР №3, г. Смоленска к.п.н.	_____________________	Довженко В.И.

Смоленск 2019

ŋqdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ ɈqddɎqɐè

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение………………………………………………………………… 4
Глава 1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ……………………………………………………………… 7
1.1. Теоретико-методические основы специальной физической подготовки боксеров-любителей……………………………………… 7
1.2. Особенности специальной физической подготовки боксеров-профессионалов………………………………………………………… 10
1.3. Классификация упражнений физической подготовки боксеров… 13
1.4. Характеристика двигательных качеств и специфика их проявлений в боксе……………………………………………………… 14
1.5. Методика применения средств физической подготовки………… 22
1.6. Общие положения использования метода круговой тренировки при подготовке боксеров…………………………………………… 27
1.7. Построение предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров………………………………………… 30
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ………..
34
2.1. Методы исследования…………………………………………..
2.1.1. Теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы…………………………………….…..... 34
2.1.2. Методы педагогических исследований………………………….. 35
2.1.3. Методы математической статистики…………………………….. 40
2.2. Организация исследования……………………………………… 41
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.. 46

ŋqdqɐeɎ bɆ dəqɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ ɈqddɎqɐè

3.1. Планирование предсоревновательной подготовки боксеров экспериментальной группы…………………………………………… 46
3.2. Двигательные средства физической подготовки испытуемых экспериментальной группы, используемые на предсоревновательном этапе……………………………………………………………….. 50
3.3. Построение круговых тренировок на этапах предсоревновательной подготовки………………………………….... 55
3.4. Оценка эффективности экспериментальной программы физической подготовки квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе……………………………………….. 59
Выводы……………………………………………………………. 66
Практические рекомендации…………………………………………….. 69
Литература……………………………………………………………… 71
Приложение…………………………………………………………….. 79

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ВВЕДЕНИЕ

Достижения боксеров в соревновательной деятельности обусловлено большим количеством факторов, среди которых наиважнейшим, пожалуй, является физическая подготовленность. Определяются это тем, что в условиях боксерского поединка, носящего остроконфликтный и ситуативный характер, усматривается весьма тесная взаимосвязь между техническим и тактическим мастерством спортсмена и его физическими кондициями. Широкое многообразие двигательных действий, демонстрируемых успешным боксером в поединке, предопределяет и наличие у него высокой степени развития базовых физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, а также их комплексных форм: скоростной, силовой и скоростно-силовой выносливости [8,27,32,38,52,53].

Достижение необходимого уровня двигательных способностей в условиях поединка обнаруживается, чаще всего, при рациональном использовании средств и методов в ходе оптимального по структуре тренировочного процесса. При практическом решении такого рода задач успешно зарекомендовала себя прием блочного построения отдельных этапов подготовки с избирательно направленными тренировочными нагрузками в каждом из них. Кроме того, значительный потенциал развития и совершенствования физических качеств, кроется также и в круговой тренировке, позволяющей с большой точностью регулировать величину и направленность физической нагрузки в зависимости от конкретных задач этапа и периода подготовки [28,29,77,79].

Назревшие потребности теории и практики подготовки юных квалифицированных боксеров в научно обоснованных методиках, обуславливающих использование блочной системы однонаправленных тренировочных нагрузок и круговой тренировки на этапе

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɐəɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

предсоревновательной подготовки и предопределили цель настоящего диссертационного исследования.

Она заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики развития и совершенствования физических способностей у квалифицированных боксеров 15-17 лет на этапе предсоревновательной подготовки, основанной на применении мезоциклов с избирательной направленностью нагрузок и на использовании круговой тренировки.

Объект исследования – процесс физической подготовки в боксе.

Предмет исследования – средства и методы физической подготовки квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе.

Гипотеза исследования. Предполагается, что апробированная нами методика использования мезоциклов с избирательной направленностью нагрузок и круговой тренировки на этапе предсоревновательной подготовки окажет положительное влияние на кондиционные способности квалифицированных боксеров и будет способствовать повышению у них спортивных результатов.

Для достижения поставленной цели мы решали следующие задачи:

1. Изучить особенности планирования и содержания предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов.
2. Определить структуру и содержание физической подготовки квалифицированных боксеров 15-17 лет на предсоревновательном этапе.
3. Установить степень влияния разработанной программы предсоревновательной подготовки на физические кондиции квалифицированных боксеров.

Практическая значимость исследования. Полученные нами результаты целесообразно использовать при подготовке юных боксеров к основным соревнованиям сезона. Кроме того, после незначительной трансформации, полученный материал можно применять и в других видах спортивных единоборств.

ŋqdqɐəɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɐ Ɉqddɏqɐè

ꞑqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке методики совершенствования тренировочного процесса квалифицированных юных спортсменов на предсоревновательном этапе в боксе путем внедрения мезоциклов с избирательной направленностью нагрузок и круговой тренировки.

Основные положения, выносимые на защиту: Структура и содержание предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров 15-17 лет.

1. Положительное влияние круговой тренировки на предсоревновательном этапе подготовки боксеров.

2. Физическая нагрузка экспериментальных моделей тренировочных мезоциклов предсоревновательного этапа подготовки квалифицированных юных боксеров 15-17 лет обуславливает качественные изменения в их физической подготовленности, способствующие проведению высокоинтенсивных поединков.

По теме выполненного исследования опубликована статья «Использование специальных снарядов и приспособлений в подготовке квалифицированных боксеров» в сборнике трудов молодых ученых СГАФКСТ 2018 года.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованных источников из 79 наименований и приложения. Работа изложена на 80 страницах.

ꞑqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè