

А

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«__» _____ 2017 г.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ НА
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ В
УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Янченко А. В.

Научный руководитель,
к.п.н., доцент _____ Булкова Т. М.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Колумб А. В.
заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СОГ АУ «Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей 15-16 лет.....	6
1.2. Развитие физических качеств юных спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий по боксу как основа физической подготовленности.....	11
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.3. Организация исследования.....	24
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
3.1. Динамика и темпы прироста физической подготовленности юношей 15-16 лет в процессе учебно-тренировочных занятий по боксу.....	25
Выводы.....	32
Практические рекомендации.....	34
Литература.....	35
Приложение.....	41

Введение

Актуальность. Одним из возможных путей расширения зоны двигательной активности подрастающей молодежи являются внешкольные занятия физической культурой и спортом. В этой связи возникает вопрос: как правильно и более эффективно применять тренировочные занятия, чтобы они дали наибольший эффект за время обучения, позволили заметно улучшить уровень физической подготовленности и развития (В.А. Кузьмин, 2010; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2012) .

Бокс является мужественным и увлекательным видом спорта, представляющим одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Как вид спорта он представляет спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе боксера, обеспечивает общую и специальную подготовку спортсмена и содействует его всестороннему и гармоническому развитию (Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, 2009; В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов, 2013).

По мнению В.И. Филимонова (2001), В. Шитова (2007) бокс является одним из самых сложных видов спорта: стремительное изменение обстановки боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих ситуациях, своевременно принимать и осуществлять свои решения.

По мнению С.В. Бибикова (2008), Ю.А. Александрова (2014) чтобы побеждать, нужно иметь высокий уровень скоростно-силовых качеств, огромную выносливость к мышечной работе, выполняемой в широком диапазоне интенсивности с большими ее перепадами. Спортсмен должен уметь рационально чередовать предельные мышечные напряжения с расслаблением. К этому следует добавить, что многогранная мышечная деятельность в этом виде спорта связана с необходимостью попеременного вовлечения в работу подавляющего числа мышечных групп. Занятия боксом

способствуют гармоническому совершенствованию всех процессов энергообеспечения организма.

В связи с этим вопрос о физической и психической подготовленности является актуальным, так как боксер должен быть сильным, ловким, быстрым и точным, отлично владеть собой, применять технику и правильно пользоваться тактикой.

А.В. Кузнецов (2006) и И.И. Кшинин (2012) считают, что бой на ринге, отличающийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость, умение планомерно и экономно расходовать собственные физические силы.

Подлинное спортивное мастерство боксера заключается в умении вести комбинационный бой, основанный на остром и гибком тактическом мышлении, отличной физической и технической подготовке (И.С. Колесник, 2007).

Вопросы выявления влияния учебно-тренировочных занятий по боксу на физическую подготовленность являются актуальными и послужили причиной выбора темы данной выпускной квалификационной работы (Шитов, 2007; З.М. Кузнецова, 2008; Н.В. Павлов, 2014).

Цель исследования – совершенствование учебно-тренировочного процесса боксеров 15-16 лет в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс боксеров 15-16 лет в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса.

Предмет исследования – динамика физической подготовленности юношей 15-16 лет под влиянием учебно-тренировочных занятий по боксу.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что учебно-тренировочные занятия по боксу окажут положительное влияние на физическую подготовленность юношей 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Определить показатели физической подготовленности юношей 15-16 лет.
2. Выявить динамику физической подготовленности юношей 15-16 лет в процессе учебно-тренировочных занятий по боксу.

Практическая значимость: результаты данного исследования могут быть использованы тренерами-преподавателями по боксу при планировании и организации учебно-тренировочного процесса с целью повышения физической подготовленности юных боксеров.