

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/191766>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....5

1.1. Средства и методы тренировки боксеров 5

1.2. Понятие и особенности круговой тренировки 10

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 20

2.1. Методы исследования 20

2.2 Организация исследования 26

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 27

3.1. Результаты исследования до эксперимента 27

3.2 Проведение занятий методом круговой тренировки 28

3.3 Обсуждение результатов исследования 31

Заключение 34

ВЫВОДЫ 35

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 36

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 37

Актуальность темы исследования. Успех подготовки спортсмена в значительной степени зависит от того, насколько правильно тренер и спортсмен оценивают современное состояние данного вида спорта, перспективы его дальнейшего развития, а, следовательно, представляют себе цели и задачи тренировки. Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших международных турнирах вызывает необходимость совершенствования средств и методов подготовки боксеров.

На современном этапе разработка новых методов тренировки, поиск более эффективных средств повышения работоспособности являются основой повышения спортивного мастерства российских боксеров. В связи с этим выносливость является важным физическим качеством боксеров.

В настоящее время важной является проблема воспитания и тренировки спортивного резерва. Для бокса она является актуальной.

Для совершенствования методов тренировок происходит поиск новых программ упражнений, которые позволят достичь наилучшего результата на соревнованиях.

Использование круговых тренировок позволяет повысить спортивные показатели и улучшить достижения юных спортсменов, однако следует учитывать возрастные физиологические особенности молодежи.

Для повышения функциональных способностей боксеров 13-14 лет существует большое количество современных методик. Однако до настоящего времени научно-обоснованное методическое обоснование эффективности повышения функциональных способностей боксеров 13-14 лет методом круговой тренировки находится на стадии изучения и доработки. Большинство тренеров на учебно-тренировочных занятиях механически переносят средства и методы повышения функциональных способностей боксеров. Не всегда оцениваются основные физиологические составляющие юных боксеров, психофизиологические особенности боксеров. В деятельности тренера и боксера остро стоит проблема совершенствования тренировочного процесса, так как это является важным моментом развития физических качеств, а также техники и тактики боксера.

Это говорит о необходимости улучшения тренировочного процесса боксеров.

Цель работы – экспериментальная разработка методики круговой тренировки для повышения физической подготовки боксеров 13-14 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс боксеров 13-14 лет.

Предмет исследования – повышение физической подготовки боксеров 13-14 лет методом круговой тренировки.

Гипотеза исследования: предполагается, что специально разработанная методика круговой тренировки будет способствовать повышению физических способностей боксеров в возрасте 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Исследовать современное состояние проблемы.
2. Проведение педагогического эксперимента.
3. Проанализировать результаты эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации.

Практическая значимость исследования в том, что полученные научно-обоснованные данные, в ходе педагогического эксперимента можно внедрить в практику подготовки боксеров.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, вывода, списка литературы и практических рекомендаций.

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Средства и методы тренировки боксеров

Основным средством в тренировке боксеров являются физические упражнения. Для общей физической подготовки (далее - ОФП) используются упражнения из других видов спорта, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Ряд физических упражнений, в общем положительно воздействующие на боксера, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных качеств. Так, к примеру, в ходе тренировок посредством элементов фехтования, которые по скорости движений следует отнести к сложным двигательным реакциям, но прямая спина, развернутые стопы, очень согнутые в коленях ноги, ограниченное направление передвижений не будут способствовать, а, может, и будут вредить формированию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развить силу верхних конечностей и, вместе с тем, ограничить скорость нанесения ударов и т.д. В связи с этим важным является подбор такие виды упражнений, которые могут способствовать совершенствованию функций организма в необходимом спортсмену направлении и в то же время положительно влиять на развитие нужных умений и навыков (или, по крайней мере, не будут препятствовать их развитию).

Как правило, все упражнения имеет основную направленность (к примеру, развивают силу), но в то же время параллельно формируют и другие основные физические качества.

Так, к примеру, посредством элементов упражнений из вида спорта фехтование можно развивать скорость, чувство времени и дистанции, точность и высокую координацию; элементы упражнений из вида спорта фехтование может найти место в общей системе физической подготовки боксера, в особенности в переходном периоде.

Езда на велосипеде способствует развитию мышц и суставов нижних конечностей, будет положительно воздействовать на сердечнососудистую и дыхательную системы, позволяет увеличить газообмен и обмен веществ. Езда по пересеченной местности позволяет развивать выносливость [12,28]

Развитие физических качеств боксеров способствует плаванию различными стилями.

Плавные движения, ритмичное дыхание способствуют формировать умение последовательно расслабляться и напрягаться, формируют грудную клетку, вырабатывают свободу движений. Кроме этого, занятия плаванием имеет гигиеническое и оздоровительное значение, успокаивающе воздействует на нервную систему спортсменов. Целесообразным является использование свободного плавания после специализированной тренировки или тренировки по ОФП как средство восстановления организма после больших нагрузок во всех тренировочных периодах.

Прыжки в воду с небольшой высоты, с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина развивают смелость, решительность, координацию. Вышеперечисленные упражнения рекомендованы в переходном периоде; они являются также активным отдыхом [12].

Элементы упражнений с отягощениями (штанга, гантели) занимают значительное место в физической подготовке боксеров. Практика и научные исследования доказали, что различные упражнения с небольшим отягощением для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и скорости.

Данные виды упражнений следует сочетать с упражнениями на развитие скорости без отягощений (к примеру, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

По числу упражнения с отягощениями будут составлять третью часть упражнений без отягощений. На рисунке 1.1 представлены примеры упражнений для тренировки боксеров.

Рис. 1.1. - Упражнения для тренировки

Упражнения с отягощениями применяются во всех периодах подготовки боксеров, и зависят от задач периода и каждой тренировки в отдельности. Следует выделить как специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами и ряд упражнений - в махах, сгибании и разгибании верхних конечностей [2]. После 2-3 мин активных упражнений с гантелями необходимо выполнять 3-5 мин те же упражнения без гантелей. Такое чередование можно

1. Ахматгатин, А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям /А.А. Ахматгатин //Современные наукоемкие технологии, 2016.-№2-С.60.
2. Бараков, Д.В. Развитие скоростных способностей боксеров взрослой возрастной группы на основе инновационных средств /Д.В. Баранов //Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины.-2014.-№2.-С.5-9.
3. Баранов, Д.В. Совершенствование системы контроля квалифицированных боксеров на основании оценки изменений реакции кардиореспираторной системы в период непосредственной подготовки к соревнованиям /Д.В. Баранов//Вестник Академии энциклопедических наук, 2017.-№2.-С.22.
4. Баранов, Д.В., Баранов В.П. Влияние специальных подводящих упражнений на развитие физических качеств боксеров /Д.В. Баранов, В.П. Баранов //Научно-спортивный вестник Урала и Сибири, 2015.-№1.-С.3-7.
5. Бондаренко, С.А. Методика регулирования веса боксеров для вхождения в избранную весовую категорию /С.А. Бондаренко //Теория и практика физической культуры.-2016.-№2.-С.20..
6. Гайнуллина, А.Ф. Особенности функционального состояния организма юных боксеров в специально-подготовительном этапе годичного цикла подготовки /А.Ф. Гайнуллина [и др.] //Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке.-2017. Т.19.-№8.-С.91-95.
7. Гуровец, Г.В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей : учебник для вузов /В.И. Селиверстов, Г.В. Гуровец. -/ М.: ВЛАДОС, 2013.- 433с.
8. Захаров, Е. Н., Карасев А. В. Энциклопедия физической подготовки /Е.Н. Захаров. – М.: Лептос. – 2014. – 368 с.
9. Зубова, Е.А. Женский пауэрлифтинг путь к физическому развитию и красоте / Е.А. Зубова //г. Ставрополь, Ставропольский государственный аграрный университет. – 2016. – С. 48-51.
10. Иноземцева, Т.А. Влияние средств двигательной активности на функциональную подготовку начинающих баскетболистов и боксеров /Т.А. Иноземцева //В сборнике: Физическая культура, здравоохранение и образование. Материалы X Международной научно-практической конференции /Под ред. В.Г. Шилко, 2016.-С.83-88.
11. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - Физическая культура /Б.А. Карпушин.- М: Советский спорт, 2013.- 299с.
12. Кирпич, С.В. Совершенствование системы контроля квалифицированных боксеров на основании оценки изменений реакции кардиореспираторной системы в период непосредственной подготовки к соревнованиям /С.В. Кирпич //Физическое воспитание студентов, 2014.-№4.-С.26.
13. Коба, В.Д. Диагностика психоэмоционального состояния юных боксеров /В.Д. Коба //Научное обозрение: гуманитарные исследования, 2016.-№7.-С.105.
14. Корнилов, Н.Н. Эффективность применения метода круговой тренировки в боксе для школ сельской местности /Н.Н. Корнилов [и др.] //Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма.-2016.-№1.-С.122-125.
15. Макаревич, В.В. Предпрофессиональная подготовка и ее возможности в развитии личности будущего боксера /В.В. Макаревич //Образование и воспитание, 2017.-№1.-С.42.
16. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник по направлению подготовки «Педагогическое образование» / Е.Н. Назарова.- М: Академия, 2016. - 251с.

17. Передельский, А. А. Система всеобщего и непрерывного физического воспитания – механизм формирования психофизического и духовного здоровья личности: научно-педагогическое обоснование и программное обеспечение для работников системы общего и профессионального образования. Монография /А.А. Передельский.-М.: РГУФКСМиТ, 2013.- 221с.
18. Раевский, Д.А. Домашенко, В.С. Особенности развития физических и специфических качеств студентов при освоении техники бокса /Д.А. раевский, В.С. Домашенко //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта,2015.-№2.-С.139.
19. Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. вузов» /Ю.И. Савченков.-М.: ВЛАДОС, 2013.- 145с.
20. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие для высших учебных заведений, ведущих подготовку по направлению "Педагогическое образование" // Красноярск: СФУ, 2016.- 147с.
21. Синявский, Н. И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности с юношами на основе принципов спортивной тренировки /Н.И. Синявский.-Тюмень: Аксиома, 2013.-158 с.
22. Соловьев, П.Ю., Багдасарян С.Л. Актуальные вопросы совершенствования подготовки высококвалифицированных боксеров /П.Ю. Соловьев, С.Л. Багдасарян //Физическое воспитание и спортивная тренировка.-2014.-№1.-С.31-33.
23. Столяров, В. И. «Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы) : монография» // Саратов: Наука, 2013, 312с.
24. Строев, С.Ю., Пономарева, М.С. Комплекс упражнений круговой тренировки для развития специальной выносливости боксеров / С.Ю. Строев, М.С. Пономарева //Актуальные проблемы подготовки спортсменов в Олимпийских и национальных видах спорта на разных этапах многолетнего совершенствования. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием .-2015.-С.293-296.
25. Тарабрина, И.В. Развитие специальной выносливости борцов греко-римского стиля /И.В. Тарабрика //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2015.-№4-2.-С.152-155.
26. Хорунжий, К.А. Эффективность методики начальной подготовки в пауэрлифтинге на основе сочетания разных режимов упражнения: дис. ... канд. пед. наук. – Тула: СГУ, 2014. - 145 с.
27. Черемисинов, В.Н. Физическая подготовка боксера /В.Н. Черемисинов.- М.:ТВТ Дивизион, 2013.- 256 с.
28. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера /Б.И. Шейко. -М.: ЗАО ЕАМ «Спорт сервис», 2013. - 532 с.
29. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, Э.Р. Румянцева, П.С. Горулев, Р.А. Цедов // Актиформула Медиа Групп. – 2013. –564 с.
30. Ширковец, Е.А. Соотношение функциональных показателей при стандартном тестировании спортсменов / Е.А. Ширковец // Вестник спортивной науки - 2012. -№ 5. - С. 50-54.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/191766>