

А

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой

_____ Павлов А.И.

« ____ » _____ 2016 г.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 – «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Талыблы Т.Я.

Научный руководитель
_____ Косман М.Д.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1 г.Смоленска»,
Заслуженный работник
физической культуры
Российской Федерации _____ Иванов В.Г.

СМОЛЕНСК 2016

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА..... | 5 |
| 1.1. Особенности техники бокса для начинающих боксеров | 5 |
| 1.2. Технические приемы бокса..... | 8 |
| 1.3. Последовательность обучения технике бокса | 10 |
| 1.4. Анализ спортивно–технической подготовки юных боксеров | 12 |
| на этапе начальной спортивной специализации..... | 12 |
| ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ... | 22 |
| 2.1. Задачи исследования | 22 |
| 2.2. Методы исследования | 22 |
| 2.3. Организация исследования | 25 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..... | 26 |
| 3.1. Средства технико-тактической подготовки на учебно-тренировочных занятиях с юными боксерами на этапе начальной специализации | 26 |
| 3.2. Динамика физического развития боксеров 12-14 лет | 29 |
| 3.3. Динамика физического развития и физической подготовленности боксеров 12-14 лет..... | 32 |
| 3.4. Динамика уровня технической подготовленности боксеров 12-14 лет ... | 36 |
| ВЫВОДЫ..... | 39 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 42 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 44 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В теории спортивной тренировки и в дидактической биомеханике значительное место отводится решению проблем технической подготовки спортсменов высокой квалификации. Анализ научно-методической литературы по боксу свидетельствует, что определенная согласованность движений ног, туловища и рук обеспечивает существенное увеличение силы удара боксера.

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы (Ю.Ф.Курамшин, 2003).

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Важнейшей задачей технико-тактического совершенствования боксеров является достижение высокой точности выполнения ударных движений на высоких скоростях, а также совершенствование точности в быстротечных условиях (С.В.Кирпич, 2013; В.А.Киселев, 2014).

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки боксеров в ДЮСШ.

Предмет исследования – технико тактическая подготовка боксеров на этапе начальной специализации.

Цель исследования – определение средств и методов технико-тактической подготовки юных боксеров на этапе начальной специализации.

Гипотеза исследования – предлагаемые средства и методы технико-тактической подготовки юных боксеров на этапе начальной специализации способствуют эффективности учебно-тренировочного процесса боксеров 12-14 лет, улучшению их двигательных возможностей.

Теоретической и методической основой работы стали современные концепции организации учебно-тренировочного процесса боксеров 12-14 лет, труды ведущих российских ученых в области физической культуры и спорта. Исследования проводились с учетом нормативной базы.

Практическая значимость - полученные данные позволят оптимизировать тренировочный процесс, совершенствование технико-тактической подготовленности боксеров на этапе начальной специализации. Материалы исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе по теории и методике физического воспитания юных спортсменов студентов высших и средних учебных заведений физической культуры, в учебно-тренировочном процессе СДЮСШОР, на курсах и факультетах повышения квалификации преподавателей ВУЗов и тренеров.