

Педагогический проект

Индивидуальный подход к построению тренировочного процесса боксёров на этапе спортивной специализации

Автор: Гунбин А.В.
тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ г.Уварово

- Индивидуализация – это учёт в процессе обучения индивидуальных особенностей учащихся во всех его формах и методах, независимо от того, какие особенности и в какой мере учитываются.

Актуальность

Необходимость применения индивидуального подхода в тренировочном процессе боксёров обусловлена различным уровнем физической и технической подготовленности спортсменов. К тому же на тренировочном этапе подготовки у боксёров выявляется предрасположенность к определённому способу боксировать, склонность к скоростному или расчётливому, с сильным ударом, ведению боя, что требует от тренера составления заданий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Применение индивидуального подхода в тренировочном процессе боксёров позволяет оптимизировать объём и интенсивность физической нагрузки во время занятий.

Противоречия

Проблема в системе подготовки боксёров на этапе спортивной специализации обусловлена противоречием между:

- необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса на основе индивидуально-ориентированных программ подготовки и существующей традиционной методикой проведения занятий;
- наличием индивидуально-типологических различий спортсменов и недостаточной разработанностью методики применения индивидуального подхода на этапе спортивной специализации.

Цель проекта

Повышение эффективности тренировочного процесса боксёров на основе применения индивидуального подхода.

Задачи педагогического проекта

1. Создание педагогических условий для реализации индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе боксёров.
2. Разработка индивидуальных программ подготовки спортсменов на основе результатов контрольного тестирования.
3. Повышение уровня спортивной подготовленности занимающихся.

Ожидаемые результаты проекта

- Повышение уровня физической и технической подготовленности занимающихся.
- Улучшение спортивных результатов в соревнованиях различного уровня.
- Более активное участие спортсмена в тренировочном процессе

Сроки реализации проекта

1 год (сентябрь 2012 г. – август 2013 г.)

Этапы реализации проекта

- 1 этап:** На первом этапе исследования (сентябрь 2017 г. – октябрь 2017 г.) было проведено контрольное тестирование уровня физической подготовленности занимающихся, проведены анализ и обобщение научно-методической литературы, сформулированы цель и задачи исследования. Одновременно на этом этапе разрабатывались комплексы упражнений для развития физических качеств, составлялись тренировочные планы для спортсменов с разным уровнем подготовленности.
- 2 этап:** На втором этапе исследования (ноябрь 2017 г. – май 2018 г.) проводился педагогический эксперимент. Тренировочные занятия проводились в соответствии с разработанным для каждого спортсмена индивидуальным планом подготовки. В мае 2018 г. проводилось итоговое тестирование уровня подготовленности спортсменов.
- 3 этап:** Третий этап исследования (июнь 2018 г. – август 2018 г.) включал в себя статистическую обработку результатов исследования и оформление проекта.

Анализ научно-методической литературы по проблеме индивидуализации тренировочного процесса

Проблема индивидуализации и дифференциации в системе физического воспитания и спорта стала в последнее время одной из важнейших в работе общеобразовательных и спортивных школ. Исследования А.О. Акопян, Е.В.Калмыков, М.И.Романенко свидетельствуют о том, что индивидуализация и дифференциация создают наиболее благоприятные условия формирования творческой, самостоятельной и социально-активной личности.

Индивидуализация подготовки спортсменов содействует более полному раскрытию их способностей, адекватной реализации их возможностей, более быстрому спортивному обучению и росту спортивных результатов. В практической работе тренеров индивидуализация подготовки спортсменов осуществляется, как правило, на основе учёта анатомо-морфологических и психологических особенностей спортсменов, уровня их физической и технической подготовленности.

Организация тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса по индивидуальным тренировочным планам

Работа с
отягощениями

Индивидуальные тренировочные задания на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости

Работа в парах

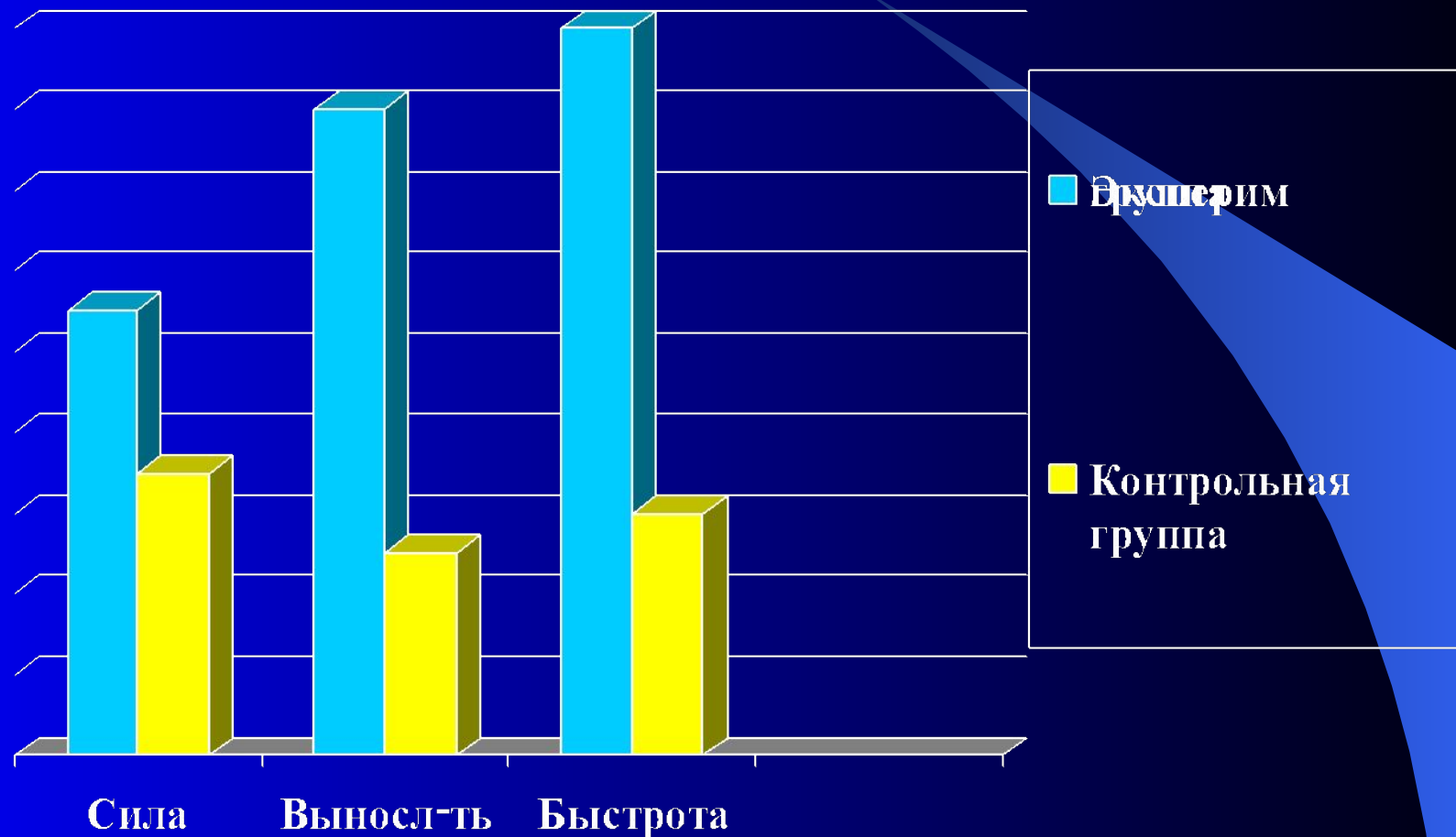
Индивидуальные тренировочные задания в зависимости от предрасположенности спортсмена к скоростному или монотонно-силовому ведению боя

Индивидуальные тренировочные задания в зависимости от основного способа ведения боя: ближней, средней или дальней дистанции

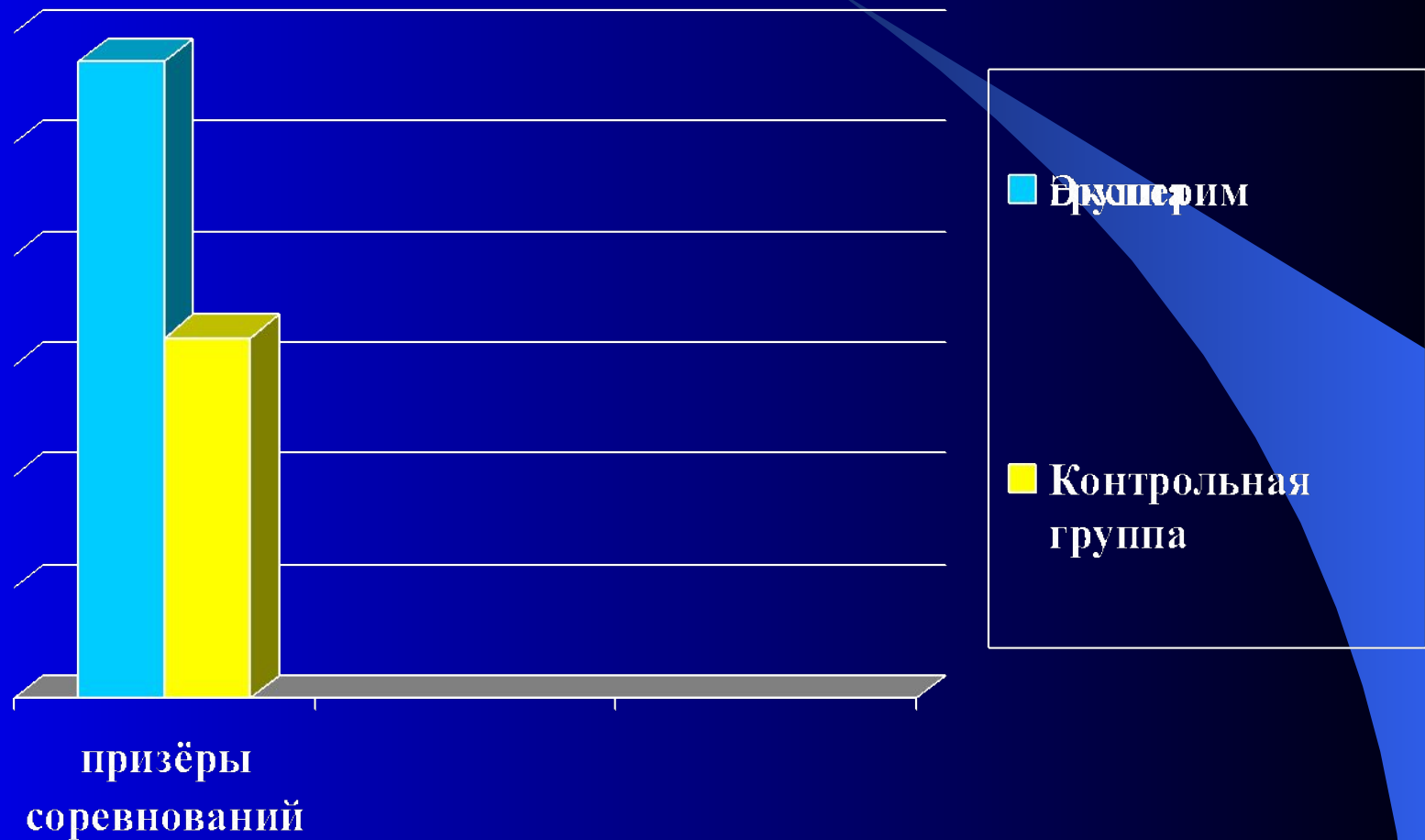
Перечень Интернет-ресурсов

- ◆ <http://boxing-fbr.ru/publications-view-4426.html>
- ◆ <http://boxing-fbr.ru/index-16.html>
- ◆ <http://www.superboxing.net/uroki/sil-podgotovka.php>
- ◆ <http://boxing.fizteh.ru/papers/romanenko/>
- ◆ <http://www.boxtrener.ru/utchebnik-po-boksu-a.f.-gete/index.html>

Динамика результатов физ. подготовленности



Динамика результатов соревнований



Итоги реализации проекта

- Повысился уровень физической и технической подготовленности занимающихся.
- Повысился уровень спортивной подготовленности занимающихся по результатам в соревнованиях различного уровня.
- Возрос интерес к занятиям за счёт более активного участия спортсменов в процессе обучения и тренировки.

Результативность проекта



Дальнейшее развитие проекта

Данный педагогический проект может использоваться в других спортивных школах на отделениях бокса

Возможно использование проекта в других видах единоборств.