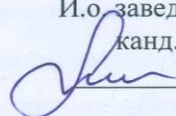


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра управления физической культурой и спортом

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ

И.о. заведующего кафедрой
канд.биол.наук, доцент
Л.Н. Шатилович



14 июля 2017 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ
БОКСЕРОВ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПРИБОЙ»

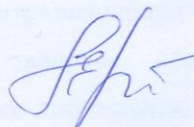
49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»

Выполнил работу
Студент 2 курса
очной формы обучения



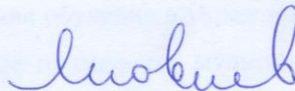
Николайчук
Григорий
Геннадьевич

Научный руководитель
канд.пед.наук, доцент



Троян
Евгений
Иванович

Рецензент
Директор ДЮСШОР
«Прибой»



Яковлев
Александр
Владимирович

г. Тюмень, 2017

АННОТАЦИЯ

В данной работе мы выявили особенности использования мультимедийных технологий в обучении боксеров школы олимпийского резерва «Прибой».

Диссертационная работа состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованной литературы и приложений.

Во введении определены актуальность темы, цели, задачи, объект и предмет, подобраны методы исследования. Сделаны выводы о проделанной работе и подведен итог исследования.

В работе использовано 4 таблицы, 14 рисунков, список использованной литературы содержит 73 источника. Общий объем магистерской работы составляет 67 страницы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ БОКСЕРОВ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПРИБОЙ»:.....	6
1.1. Основные направления обучения в учреждениях спортивной направленности.....	6
1.2. Современное применение мультимедийных технологий в процессе обучения юных спортсменов.....	13
1.3. Особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности юных боксеров.....	18
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1. Задачи исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	25
2.3. Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..	30
3.1. Результаты анкетирования.....	30
3.2. Программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.....	37
3.3. Обоснование эффективности программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой».....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На сегодняшний день использование информационных технологий в тренировочном процессе спортсменов на всех этапах многолетней подготовки является одним из приоритетных направлений в современном спорте [53].

Современные мультимедийные технологии позволяют открыть и расширить путь в новый мир использования современных средств и инструментов в процессе физического воспитания. Применение мультимедийной технологии в спортивной подготовке является проблемой научно-педагогической деятельности, так как существующие на сегодняшний день различные обучающие программы, учебники и презентации в большинстве случаев не имеют научного обоснования. При этом, по мнению многих авторов существует необходимость модернизации системы подготовки юных спортсменов. Такая необходимость вызвана, прежде всего, тем, что применение традиционных организационных подходов в системе физического воспитания не ориентированы на конкретного ребенка и тем самым не позволяют максимально эффективно развивать его индивидуальные особенности, что является важной задачей в боксе [2, 25, 28].

Сегодня многочисленными исследованиями [2, 53, 60] доказано, что компьютерные технологии обучения имеют ряд преимуществ перед традиционными подходами формирования техники двигательных действий. Основными аргументами в пользу компьютерных технологий обучения являются наглядность, интерактивность, возможность использования комбинированных форм представления информации и реализация самостоятельного обучения, что в конечном итоге сказывается на скорости и качестве усвоения материала.

До настоящего времени не разработана программа подготовки юных боксеров в условиях использования современных мультимедийных технологий. Компьютерная мультимедиа позволит создать комфортную среду во время теоретических занятий, а также в тренировочном процессе за счет визуализации учебного материала, будет способствовать более эффективному формированию навыков базовой технике бокса [53].

Объектом исследования - тренировочный процесс боксеров школы олимпийского резерва «Прибой».

Предмет исследования – средства и методы современных мультимедийных технологий в процессе обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой».

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.

Гипотеза исследования мы предположили, что использование мультимедийных технологий в обучении боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» будет эффективным, если:

- изучить и выявить основные направления обучения учреждений спортивной направленности, требующие использования мультимедийных технологий;
- разработать теоретическую программу обучения боксеров с использованием средств мультимедиа;
- применять мультимедийные технологии в учебно-тренировочном процессе школы олимпийского резерва на различных этапах подготовки спортсменов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по теме исследования.

2. Выявить уровень владения мультимедийными технологиями и основные проблемы, связанные с их освоением у тренеров-преподавателей.

3. Разработать программу обучения боксеров школы олимпийского резерва Прибой с использованием мультимедийных технологий.

4. Экспериментально обосновать эффективность программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые была научно обоснована и разработана программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.

Теоретическая и практическая значимость. На основании полученных результатов исследования была разработана программа, которая может быть использована для успешного обучения юных спортсменов. По итогам внедрения программы в учебно-тренировочный процесс, наблюдается повышение технического мастерства боксеров, как в рамках учебно-тренировочного процесса, так и в соревновательной деятельности. Выдвинутые в работе теоретические положения и практические рекомендации могут найти широкое применение как в процессе обучения боксеров спортивными учреждениями различных типов и видов, так и в процессе повышения уровня физической подготовки спортсменов в других видах спорта.

ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ БОКСЕРОВ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПРИБОЙ»

1.1. Основные направления обучения в учреждениях спортивной направленности

Содержание программы физического воспитания в образовательных учреждениях спортивной направленности определяется государственными образовательными стандартами, примерными учебными планами и программами.

Основная цель программы физкультурно-спортивной направленности является обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, укрепление здоровья населения, повышение работоспособности [65].

Задачи деятельности учреждений спортивной направленности являются:

1.Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям спортом, здоровому образу жизни. Увеличение числа постоянно занимающихся физкультурой и спортом.

2.На отделениях по видам спорта продолжить саморазвитие и самосовершенствование способом проведения целенаправленных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях по избранному виду двигательной активности, виду спорта.

3.Внедрение новых педагогических технологий.

4.Развитие кадровых, программно - методических, материально-технических и финансовых ресурсов.

5.Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности обучающихся.

6.Формирование сборных команд области и обеспечение подготовки

резервов для сборных команд по развиваемым видам спорта.

Многолетние этапы подготовки в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свою специфику, основанную на возрастных особенностях занимающихся и уровнем подготовленности в рамках каждого этапа:

1. спортивно-оздоровительный этап;
2. этап начальной подготовки;
3. учебно-тренировочный этап;
4. этап спортивного совершенствования;
5. этап высшего спортивного мастерства [35].

На каждом этапе подготовки решаются определенные задачи. Перед образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки ставится следующая задача:

* привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие физических качества, привитие здорового образа жизни, воспитание морально-этических и волевых качеств [36].

На учебно-тренировочном этапе ставятся следующие задачи:

1. улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
2. повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
3. профилактика вредных привычек и правонарушений.

Перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится такая задача как привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими

высоких спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России [36].

Основные виды деятельности учреждениях спортивной направленности:

1. физическая и спортивная подготовка учащихся – детей, подростков и молодежи;

2. формирование общей культуры учащихся;

3. организация работы по выявлению и поддержке одаренных и талантливых спортсменов среди детей и подростков, а так же создание условий для спортивного совершенствования перспективных учащихся для достижения высоких спортивных результатов;

4. создание условий личностного, интеллектуального и физического развития, профессионального самоопределения, организация качественного содержательного досуга детей и подростков;

5. организация разработки содержания, методики и новых образовательных технологий для учащихся по физкультурно-спортивной направленности;

6. осуществление методической деятельности, направленной на повышение квалификации педагогических работников учреждений спортивной направленности;

7. разработка учебно-методических материалов, дополнительных образовательных программ, пособий по физкультурно-спортивному профилю и их внедрение в практическую работу учреждений спортивной направленности;

8. обеспечение техники безопасности при проведении учебных занятий и различных мероприятий;

9. организация и проведение спортивно-массовых мероприятий [48].

Учащиеся должны получать необходимые теоретические знания по физической культуре в школе и продолжать свое физическое

совершенствование в учреждении дополнительного образования спортивной направленности, в первую очередь в сети отделений по видам спорта.

Основными формами организации учебно-тренировочного и образовательного процесса учреждений спортивной направленности являются:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. теоретические и тематические занятия;
3. медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль;
4. работа по индивидуальным планам;
5. тестирование и методический контроль;
6. участие в соревнованиях, матчевых встречах;
7. участие в учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
8. судейская и инструкторская практика.

В нормативных документах, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, четко обозначены критерии и показатели эффективности реализации дополнительных образовательных программ. Однако, в связи с растущей потребностью в разработке новых образовательных технологий, актуальной остается необходимость разработки и эффективной практики оценивания результативности образовательных программ [51].

В системе обучения в учреждениях спортивной направленности, согласно статической информации за 2016 год в РФ участвуют:

1. центр подготовки спортивных сборных команд России;
2. федеральный центр подготовки спортивного резерва;
3. 171 региональный центр спортивной подготовки (ЦСП);
4. 56 училищ олимпийского резерва;
5. 1055 специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) (из них: 15 в сфере образования, 1025 в

системе физической культуры и спорта, 15 другой ведомственной подчиненности);

6. 3780 ДЮСШ (из них: 1918 в системе образования и 1767 в системе физической культуры и спорта, 95 другой ведомственной подчиненности).

По сравнению с 2015 годом удалось не только сохранить действующие учреждения, но и также были созданы новые организации в системе физической культуры и спорта. В 2016 году значительно увеличилось количество ЦСП в субъектах Российской Федерации. С учетом значения планируемой Минспортом роли ЦСП как методической базы для развития системы спортивной подготовки на региональном уровне, это положительный результат.

Общая численность занятых в системе подготовки спортивного резерва составляет 3 508 271 человек, из них 3 278 048 спортсменов, 99 250 тренеров и 130 973 административных работников.

На сегодняшний день активно поддерживаются действующие организации дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, к которым относятся в первую очередь детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР), являющиеся фундаментом подготовки спортивного резерва страны. Проводимая в стране модернизация действующих учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, а также процесс приведения в соответствие с действующим законодательством уставов и наименований образовательных организаций дополнительного образования детей в связи с вступлением в силу Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», способствует постепенному переходу действующих учреждений, реализующих программы в области физической культуры и спорта для детей, из ведения органов управления образованием в субъектах Российской Федерации в ведение органов управления физической культурой

и спортом [64].

Спортивно-массовые мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы детско-юношеских спортивных школ и клубов. Для обеспечения деятельности этих учреждений, их сохранения и развития в системе образования давно отработана структура проведения спортивно-массовых мероприятий для учащихся в возрасте от 7 до 18 лет - это внутришкольные и городские, районные, областные и всероссийские соревнования. Вершиной этой пирамиды являются Всероссийские спортивно-массовые мероприятия Минобразования России, которые составляют часть Всероссийского календарного плана и проводятся совместно с всероссийскими федерациями по видам спорта [56].

Статистический анализ позволил выявить, что за последние пять лет численность занимающихся в Тюменской области значительно возросла. Достигнутые значения показателя в Тюменской области выше соответствующих результатов по России и Уральскому федеральному округу (2014 год – 27,8 %). Достижение целевых значений соответствующих показателей, установленных для Тюменской области, требует дальнейшего наращивания усилий и интенсификации физкультурно-спортивной практики (32,5 % в 2015 году, 43,6 % – в 2020 году).

Следует также отметить, что более 80 % систематически занимающихся физической культурой и спортом составляет доля детей и молодежи от 6 до 30 лет.

К числу главных факторов роста численности занимающихся физической культурой и спортом относится работа по модернизации и повышению эффективности использования спортивной инфраструктуры (сети сооружений). Действующая материально-спортивная база Тюменской области включает 3,266 тыс. сооружений.

Анализируя состояние сферы физической культуры и спорта в Тюменской области, можно отметить, что на сегодняшний день показатели

состояния этой сферы прогрессивно растут. Это можно увидеть и в численности жителей, активно занимающихся физической культурой и спортом, показатель которой в среднем за два года увеличился на 50000 человек, и в росте бюджетного финансирования сферы. В среднем, в области, каждый год финансирование физической культуры и спорта увеличивается на 1 млрд. рублей. В численности занимающихся основу составляет доля детей и молодежи от 6 до 30 лет. Также увеличивается количество объектов материально-спортивной базы (за год, в среднем, на 50-70 тыс. объектов). Численность работников сферы физической культуры и спорта за последние десять лет увеличилась почти на 2000 человек. Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в Тюменской области за год в среднем увеличивается на 2000 человек.

Для развития детско-юношеского спорта и физического воспитания в системе образования основное внимание необходимо сосредоточить на следующих мероприятиях:

1. сохранение целостности сети физкультурно-спортивных учреждений;
2. обновление программно - методического обеспечения образовательного процесса в физкультурно-спортивных учреждениях дополнительного образования детей;

3. разработка мер по совершенствованию детско-юношеского спорта, поиск новых эффективных форм привлечения детей и подростков к занятиям различными видами спорта;

4. расширение межведомственного сотрудничества по созданию единых скоординированных программ повышения квалификации педагогических работников физкультурно-спортивных учреждений дополнительного образования детей;

5. формирование единой политики и разработки концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации с участием всех

заинтересованных министерствам, ведомств и организаций [68].

1.2. Современное применение мультимедийных технологий в процессе обучения юных спортсменов

Еще недавно теоретической основой обучения у спортсменов различного уровня являлись носители различных рисунков, плакатов или схем. В настоящее время все больше тренеров и специалистов по спорту стали делать выбор в пользу мультимедийных средств обучения.

Мультимедиа – это взаимодействие визуальных и аудио эффектов под управлением интерактивного программного обеспечения с использованием современных технических и программных средств, которые объединяют текст, звук, графику, фото, видео в одном цифровом представлении [28].

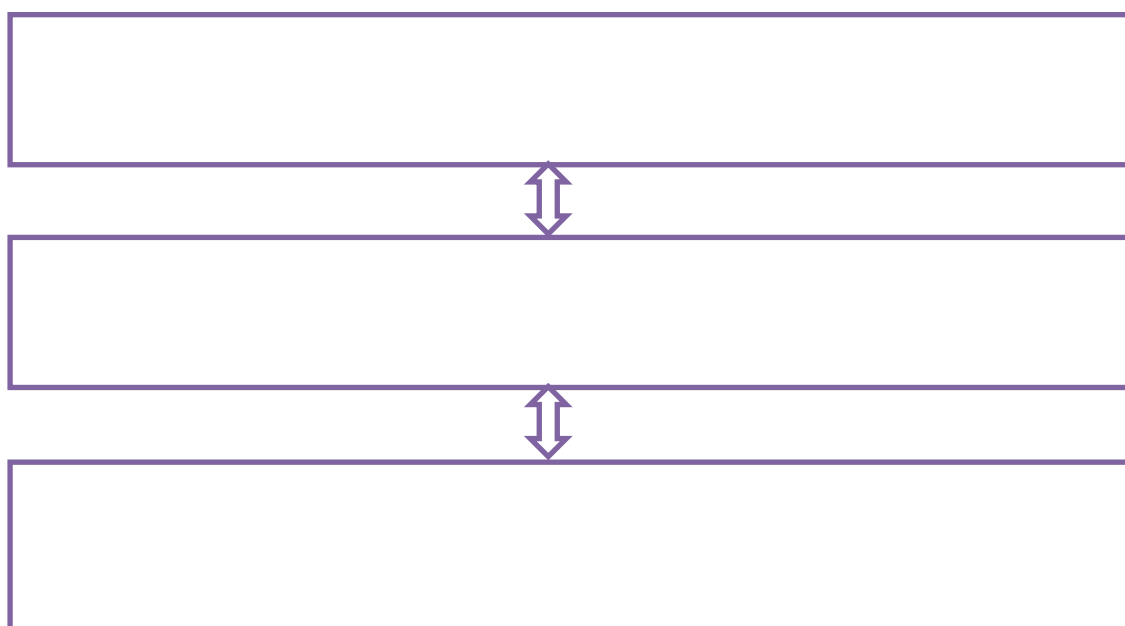
Мультимедиа может быть также определено как соединение различных типов информации (таких как текст, аудио, видео) в интегрированное интерактивное приложение для доставки сообщений аудитории.

Как известно, информация воспринимается человеком через все органы чувств. Согласно проведенным исследованиям различных психологов, было установлено, что через слух – информации воспринимается около 10 %, через зрение – около 80 %. Кроме того, информацию нужно не только воспринять, но и усвоить, запомнить. Следовательно, чем больше органов чувств человек задействует, тем большее количество информации он запомнит. В памяти у человека остается: 10% того, что он прочел, 50% – услышал и увидели, если только услышал, то – 20 %, только увидел – 30%, если сам сказал – 70 %, а если сам сделал, то 90 %. В связи с этим, мультимедиа способствует более эффективному восприятию, поскольку задействует все канала получения информации (зрительный, слуховой, кинестетический). Кроме того, мультимедиа делает образовательный процесс более эффективным еще и потому, что вызывает интерес у обучаемых, в том числе и за счет новизны, а также реализует принцип

«срочной информации», то есть мультимедиа дает возможность увидеть со стороны, за счет чего оперативно исправить ошибки в технике исполнения приемов [60].

В век информационных технологий совершенствование тренировочного процесса спортсменов на всех этапах многолетней подготовки немыслимо без применения новых мультимедийных средств.

Мультимедийные технологии в системе спортивной подготовки могут осуществляться в трех направлениях:



В настоящее время на базе современных информационных технологий созданы и апробированы в системе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов, следующие разработки [61]:

1. Автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов.
2. Тренажерно-диагностические стенды для изучения реакций организма спортсмена на модельные нагрузки.
3. Компьютеризированные комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов.

4. Системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов двигательных навыков и умений.

5. Экспертные системы для планирования тренировочного процесса спортсменов.

6. Автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов.

7. Компьютерные программы и технологии для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте [62].

По мнению ряда авторов [2, 28, 39, 53], одной из возможностей повышения эффективности обучения технике двигательных действий юных спортсменов являются возможности мультимедийных информационно-методических систем.

В практике спорта процесс обучения спортивным движениям рассматривается как характерная форма передачи знаний о движениях и освоении специальных навыков, отражающих двигательный опыт предшествующих поколений. В дидактике обучение обычно рассматривают как процесс взаимосвязанной деятельности тренера и спортсмена, направленный на приобретение новых знаний, умений и навыков, а также на развитие умственных и духовных способностей обучаемых [2].

В современной литературе до сих пор декларируются призывы о необходимости модернизации существующей системы подготовки юных спортсменов. Такая необходимость вызвана, прежде всего, тем, что применение традиционных организационных подходов к процессу спортивной подготовки не ориентированы на конкретного ребенка и тем самым не позволяют максимально эффективно развить индивидуальные особенности моторики занимающихся при одновременном укреплении их здоровья [39].

Особенностью восприятия юных спортсменов является то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Вот

почему важно создать правильное представление о движении (действии, приеме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино- и видеоматериалов. Принцип «от простого к сложному» не должен быть растянут на 3-4 года, где изучение отдельных приемов происходит с нарастанием из сложности, а поиск методов и средств, облегчающих изучение и совершенствование комплекса сложных тактико-технических действий [28].

Изучения технических действий в спорте принято делить на три этапа обучения.

1. Разучивание.
2. Закрепление.
3. Совершенствование.

На данных этапах обучения огромную помощь в учебно-тренировочном процессе могут оказать мультимедийные средства при помощи, которых можно создать систему «виртуальной реальности» для быстрого формирования у юных спортсменов правильных двигательных навыков и умений.

Так, например, на этапе разучивания важно правильно создать, у занимающихся зрительный образ упражнения. Это можно сделать различными способами; показать методический видеоматериал, показать кинограмму или кинокольцовку, демонстрацией слайдов, показать, как выполняется это техническое действие ведущими спортсменами. Также в процессе разучивания снимать, а затем демонстрировать спортсмену видеоролик с выполнением приема самим спортсменом указывая на его ошибки. Тем самым он будет видеть себя как бы со стороны и лучше понимать, что от него требуется [53].

Согласно литературному анализу, мы выявили, что компьютерные технологии обучения имеют ряд преимуществ перед традиционными подходами формирования техники двигательных действий. Основными

аргументами в пользу компьютерных технологий обучения являются наглядность, интерактивность, возможность использования комбинированных форм представления информации и реализация самостоятельного обучения, что в конечном итоге сказывается на скорости и качестве усвоения материала [28].

Особенностями организации учебно-тренировочных занятий с помощью мультимедийных информационно-методических систем, являются изменения в парадигмах информационного взаимодействия образовательного назначения, осуществляемого в информационно-коммуникационной предметной среде.

Также можно отметить, что в связи с использованием в учебно-тренировочном процессе возможностей компьютерных технологий можно наблюдать следующую трансформацию информационного взаимодействия:

1. Изменения в структуре информационного взаимодействия, которые предполагают появление третьего субъекта в осуществляемый традиционно взаимообмен между субъектами тренировочного процесса (тренер и спортсмен).

2. Изменения в содержании учебной информации при информационном взаимодействии. Появление третьего субъекта информационного взаимодействия позволяет спортсмену самому выбирать содержание учебной информации [17].

Главной проблемой внедрения в практику мультимедийных средств обучения является негативная социальная установка многих тренеров (сторонников традиционной подготовки) к мультимедийным средствам обучения. По их мнению, применение мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе научно не обоснована, а мультимедийные средства способны только «запутать спортсменов». Таким образом, эффективность применения мультимедийных технологий в различных видах спорта еще требует научного обоснования [28].

1.3. Особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности юных боксеров

На сегодняшний день, согласно статической информации на 2015 год боксом занимаются более 380 тысяч, тренеров – преподавателей по боксу насчитывается свыше 4700 человек. В России, в 435 детско – юношеский спортивных школах открыты отделения бокса [67].

Основными задачами тренировочного процесса, занимающихся боксом являются:

1. Привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия.
2. Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка.
3. Развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
4. Изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники).
5. Ознакомление с теоретическими основами бокса.
6. Приобретение опыта участия в соревнованиях.
7. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовки.
8. Совершенствование тактических навыков и боевых качеств.
9. Приобретение знаний правил соревнований.
10. Приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки.
11. Приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.
12. Приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований [1].

Тренировочный процесс боксеров строится на основе годовых планов учебно-тренировочных занятий секций, которые включают в себя следующие основные положения:

1. Непрерывность и круглогодичность процесса тренировки.
2. Определенно задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года.
3. Определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства.
4. Определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся.
5. Организация воспитательной работы.
6. Организация врачебного и педагогического контроля.
7. Определение для каждой группы плана подготовки и участия в календарных соревнованиях года.
8. Установление уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся [69].

Тренер-преподаватель по боксу должен вести документы планирования, руководства и контроля за учебно-тренировочным процессом:

1. Учебный план и программу.
2. Рабочий план на определенный период с указанием упражнений и их интенсивности.
3. Конспект занятий и расписание занятий.
4. Журнал учета посещаемости и содержания занятий.
5. Журнал учета спортивных результатов и календарь спортивных мероприятий (Приложение 1).

Для боксеров высших разрядов составляются индивидуальные планы подготовки, куда входит перспективный план подготовки к ответственным турнирам, периодические и текущие планы [66].

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (темы занятий), количество часов по каждому разделу.

Рабочий план составляют на основе учебного плана и программы. Он может быть тематическим (материал излагается по темам, которые могут быть включены в несколько занятий в методической последовательности) и поурочным. Рабочий план составляют на полгода, три или один месяц (в зависимости от условий занятий и календаря соревнований). В рабочем плане указывается тема, содержание материала (перечень упражнений), объем тренировочных нагрузок. Наиболее часто поурочный рабочий план составляют в виде плана-графика [31].

Тренировочный процесс боксеров должен строго учитывать условия и причины, влияющие на скорость и прочность формирования спортивных двигательных навыков или приемов техники бокса [5].

Спортивная тренировка должна включать в себя две стороны единого процесса: овладения движениями и функциональной подготовки организма человека к максимальным психическим и физическим напряжениям.

Процесс формирования двигательных навыков в боксе, т. е. овладение техникой этого вида спорта, протекает без принципиальных отличий от образования двигательных навыков в любом другом виде спорта. В учебно-тренировочных занятиях с юными боксерами для того, чтобы они прочно овладели спортивным двигательным навыком, необходимо периодически повторять уже пройденный материал. Поэтому в занятиях нужно периодически возвращаться к повторению старых, уже сравнительно усвоенных, движений [41].

В процессе обучения юных боксеров существуют некоторые условия, которые могут влиять на скорость и прочность формирования спортивного двигательного навыка:

- 1) сознательное отношение к изучаемому материалу;
- 2) тесная взаимосвязь метода слова и метода показа;
- 3) разносторонняя физическая подготовка;
- 4) категорическое запрещение сильных ударов в обучении;
- 5) периодическое повторение пройденного.

Данные условия и должны быть положены в основу методики обучения юного боксера.

При обучении боксу, занимающиеся лучше запоминают те упражнения, которые преподносятся в разных комбинациях и вариантах, чем длительное и однообразное повторение одного и того же приема.

Соревнования по боксу являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Они завершают тренировочный период и являются своеобразным отчетом спортсменов, тренеров и коллективов за проделанную работу [69].

В боксе принято подразделять занимающихся на четыре возрастные группы:

1. младшая юношеская группа (14-15 лет);
2. старшая юношеская группа (16-17);
3. группа юниоров (18-20);
4. группа взрослых (21 год и старше).

Юноши младшей группы не допускаются к соревнованиям с юношами старшей группы, а юноши старшей группы — к соревнованиям юниоров.

Спортсмены, достигнувшие 18 лет, участвуют в соревнованиях взрослых только с разрешения врача, по заявлению самого спортсмена и заявлению его тренера. Юниоры 19-20 лет могут выступать в соревнованиях по группе взрослых на общих основаниях [5].

Соревнования юношей младшей группы проводятся в 21 весовой категории (от 36 до 76 кг); юношей старшего возраста — в 12 весовых категориях; юниоров и взрослых — в 11 весовых категориях.

К участию в соревнованиях новичков допускаются боксеры, прошедшие обучение и тренировку в течение шести месяцев.

В соревнованиях российского уровня участвуют боксеры не ниже I спортивного разряда (взрослого и юношеского).

Юноши младшей группы могут проводить не более двух боев в одном соревновании с последующим перерывом не менее одного месяца. Боксеры старшей группы на соревнованиях ниже международного уровня имеют право участвовать не более чем в трех поединках в течение месяца, международного масштаба — не более чем в четырех, если соревнования продолжаются не менее шести дней.

При составлении плана спортивных мероприятий (календаря соревнований) в основе берутся планы вышестоящих спорторганизаций, чтобы избежать проведения соревнований в одно и то же время или с малым промежутком времени между ними. В соревнованиях спортсмены выступают согласно своей квалификации.

Требования к боксерам настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера:

1. Боксер должен показывать высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обуславливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами.

2. Стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

3. Перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров [65].

Таким образом, можно сделать вывод, что залог успехов боксерской секции — это правильная организация учебно-спортивной работы с применением современных средств и методов подготовки юных спортсменов.

Рецензия:

Основной целью работы учреждений физкультурно-спортивной направленности является обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, укрепление здоровья населения, повышение работоспособности. Многолетние этапы подготовки в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности имеет свою специфику, основанную на возрастных особенностях занимающихся и уровнем подготовленности в рамках каждого этапа.

В настоящее время все больше тренеров и специалистов по спорту стали делать выбор в пользу мультимедийных средств обучения. В век информационных технологий совершенствование тренировочного процесса спортсменов на всех этапах многолетней подготовки немыслимо без применения новых мультимедийных средств. Главной проблемой внедрения в практику мультимедийных средств обучения является негативная социальная установка многих тренеров (сторонников традиционной подготовки) к мультимедийным средствам обучения. По их мнению, применение мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе научно не обоснована, а мультимедийные средства способны только «запутать спортсменов». Таким образом, эффективность применения мультимедийных технологий в различных видах спорта еще требует научного обоснования.

Залог успехов боксерской секции — это правильная организация учебно-спортивной работы с применением современных средств и методов подготовки юных спортсменов.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для решения поставленной цели в работе были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить научно – методическую литературу по теме исследования.
2. Определить уровень владения мультимедийными технологиями и основные проблемы, связанные с их освоением у тренеров-преподавателей.
3. Разработать программу обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.
4. Выявить эффективность программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач и подтверждения гипотезы исследования использовались следующие методы исследования:

1. Литературный анализ.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математической статистики.

Анализ литературных источников по проблематике исследования

Анализ литературных источников позволил составить представления о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающиеся вопросов использования мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. В частности, были изучены основные направления обучения в учреждениях спортивной направленности, рассмотрено современное применение мультимедийных технологий в процессе обучения юных спортсменов, выявлены особенности тренировочного процесса и

соревновательной деятельности юных боксеров. Анализ литературных источников позволил сформулировать цель и выдвинуть задачи исследования.

Анкетирование

С целью анализа практического опыта работы и для изучения интересующих нас вопросов было проведено анкетирование тренеров и специалистов, работающих в учреждениях спортивной направленности. Нас в большей степени интересовали следующие вопросы.

1. Как часто тренеры используют новшества в системе подготовки юных спортсменов?

2. Является ли мультимедиа эффективным средством в образовательном процессе у юных спортсменов?

3. Как часто тренеры проводят диагностику и мониторинг тренировочной и соревновательной деятельности?

4. Какие информационные технологии тренеры и специалисты по спорту используют в системе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов?

5. Способствует ли применение мультимедийных информационно-методических систем повышению эффективности обучения технике двигательных действий юных спортсменов?

6. Какие возникают проблемы, связанные с использованием и освоением мультимедийных технологий у тренеров-преподавателей?

В данном методе исследования приняли участие более 150 тренеров и специалистов, работающих в учреждениях спортивной направленности в Тюменской области. Полный перечень вопросов, входящих в анкету, представлен в Приложение 2.

Педагогический эксперимент

С целью выявления эффективности разработанной программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с

использованием мультимедийных технологий нами был проведен педагогический эксперимент. Сущность педагогического эксперимента состояла в том, что в нем предусматривалось создание двух групп спортсменов, занимающихся боксом в учебно-тренировочной группе, второго года обучения, в возрасте 13 – 14 лет. Одна из групп была контрольной и занималась по утвержденной программе подготовки юных боксеров для занимающихся ДЮСШ. В экспериментальной группе тренировочные занятия по боксу проводились с использованием программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.

В соответствии с поставленными задачами, исследование предусматривало проведение следующих видов эксперимента:

-предварительное исследование, констатирующий эксперимент для изучения исходных показателей технической подготовленности исследуемых боксеров;

-преобразующий эксперимент с целью внедрения разработанной программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.

-сравнительный эксперимент для определения эффективности программы обучения с использованием мультимедийных технологий между спортсменами, экспериментальной и контрольной групп по исходным и конечным величинам изучаемых показателей.

Математико-статистический метод

Для статистической обработки использовалась методика, разработанная Ашмариным А.Б.

1. Средняя арифметическая (\bar{X});

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n},$$

где Σ - знак суммирования;

X_i – значение отдельного измерения;

n – общее число измерений в группе.

2. Среднеквадратическая отклонений (σ);

$$\sigma = \pm \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \text{ где } X_{i \max} - \text{наибольший показатель; } X_{i \min} - \text{наименьший показатель; } K - \text{табличный коэффициент} = 3,08$$

3. Ошибка средней арифметической (m):

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, \text{ при } n < 30, \text{ где } n - \text{количество показателей.}$$

4. Определение достоверности различий выборочных средних проводилось с помощью (t) – критерия Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_Э - \bar{X}_К}{\sqrt{m_Э^2 + m_К^2}}, \text{ где } \bar{X}_Э - \text{средне арифметическое значение показателей}$$

экспериментальной группы;

$\bar{X}_К$ - средне арифметическое значение показателей контрольной группы.

$m_Э$ – ошибка средней арифметической экспериментальной группы;

$m_К$ – ошибка средней арифметической контрольной группы;

Вычисления выполнялись по общепринятой методике. Различия между выборочными средними принимались за существенные при 5-процентном уровне значимости ($P < 0,05$), что признается вполне надежным в педагогических и биологических исследованиях.

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2015 года по май 2017 года и проходило на базе МАУ ДОД СДЮСШОР «Прибой» (пр. Борцов Октября, 2а, кор.1, г. Тюмень). В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся боксом в учебно-тренировочной группе, второго года

обучения, в возрасте 13 – 14 лет. Численный состав испытуемых спортсменов составил 24 человека.

Все исследования, описанные в настоящей магистерской диссертационной работе, проводились в несколько этапов:

На первом этапе исследования (сентябрь 2015г. – январь 2016г.) анализировалась научно-методическая литература, касающиеся вопросов использования мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Были изучены основные направления обучения в учреждениях спортивной направленности, рассмотрено современное применение мультимедийных технологий в процессе обучения юных спортсменов, выявлены особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности юных боксеров.

На втором этапе исследования (февраль 2016г. – январь 2017г.) для изучения интересующих нас вопросов было проведено анкетирование тренеров и специалистов, работающих в учреждениях спортивной направленности. На основании полученных результатов была разработана программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий. С целью выявления эффективности разработанной программы был проведен педагогический эксперимент, в нем приняло участие 24 спортсмена 13-14 лет, занимающихся в секции бокса в МАУ ДОД СДЮСШОР «Прибой».

На третьем этапе исследования (февраль 2017г. – май 2017г.) был проведен сравнительный анализ исходных и конечных показателей технической подготовленности исследуемых боксеров, а также систематизация и обобщение основных результатов исследования, сформулированы выводы, что позволило нам полностью оформить магистерскую диссертационную работу.

3.1. Результаты анкетирования

С целью анализа практического опыта работы и для изучения интересующих нас вопросов было проведено анкетирование тренеров и специалистов, работающих в учреждениях спортивной направленности. В анкетировании приняло участие 150 человек.

По полученным результатам проведенного нами анкетирования мы получили следующие данные. Первое место по популярности пользования современных компьютерных устройств, респонденты выбрали смартфон – 52%, на втором месте из более значимых гаджетов опрошенные выбрали компьютер – 34%, третье место в данном рейтинге занимает планшет – 12%, и всего 2% предпочитают пользоваться электронной книгой.

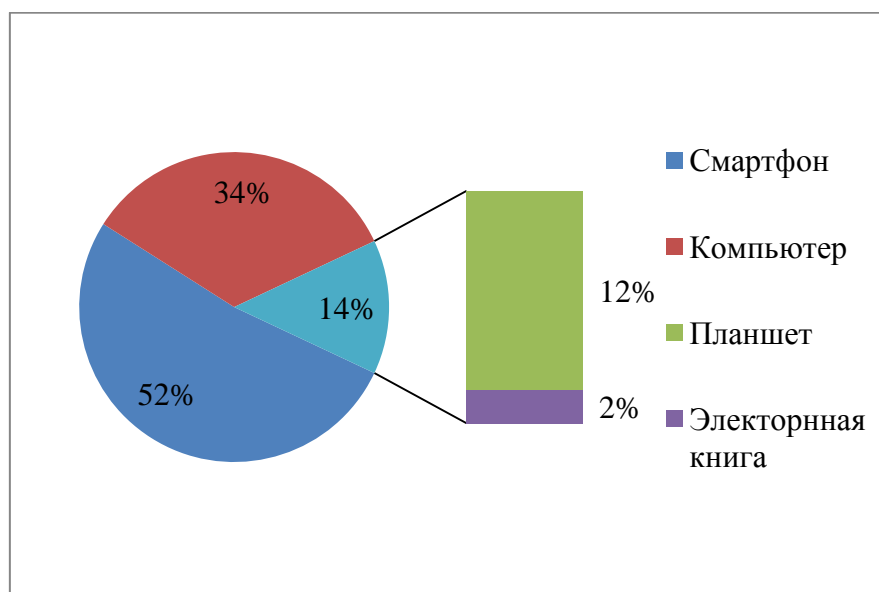


Рис.1 Ранжирование ответов на вопрос: «Какими современными гаджетами Вы чаще всего пользуетесь?»

Как показали результаты анкетирования, большинство респондентов проводят за компьютером почти каждый день в среднем от одного до трех часов (59% от числа опрошенных), 3-4 дня в неделю за компьютером проводят 37% респондентов, и 4% очень редко подходят к компьютеру.

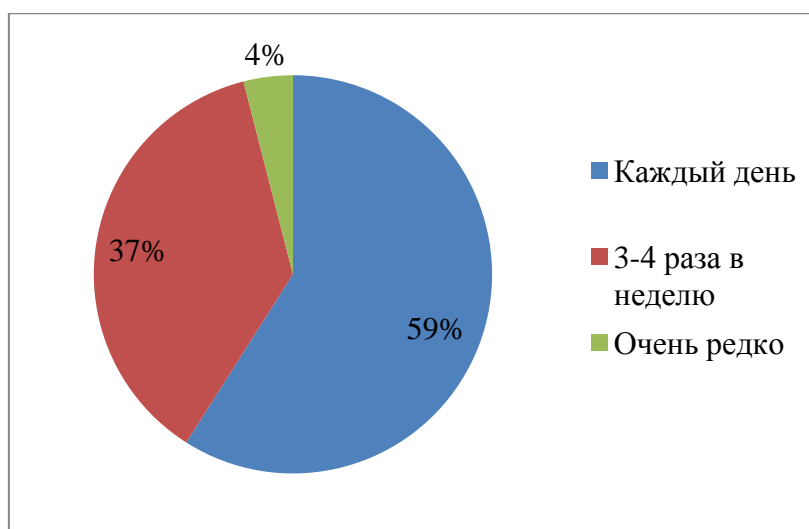


Рис.2. Ранжирование ответов на вопрос: «Как часто Вы пользуетесь компьютером (планшетом)?»

Респондентам было предложено указать в процентном соотношении время использования компьютера в различных целях от общего времени, проводимого за компьютером (рисунок 3). Как видно на рисунке, в среднем 53% от общего времени опрошенные используют компьютер для проведения досуга – игры, общение в социальных сетях, просмотр кинофильмов. Для подготовки документальной отчетности и самообразования, 24% и 23%, соответственно.

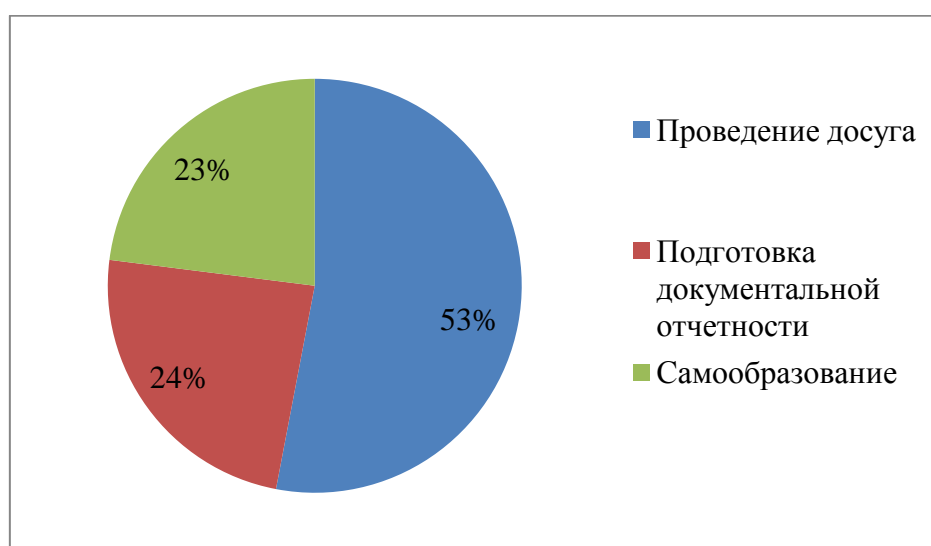


Рис.3. Ранжирование ответов на вопрос: «Для каких целей Вы используете компьютер (планшет)?»

Среди основных видов деятельности с использованием персонального компьютера при подготовке к тренировочному или соревновательному процессу 56% респондентов на первое место поставили работу с текстовыми документами (подготовка отчетных материалов, изучение статистики и поиск полезной информации для спортсменов), создание обучающих презентаций, электронной литературы, видео, аудио, мультимедийных учебников занимает второе место у 28% опрошенных, на третьем месте отмечена работа с табличными данными и расчетами, соответственно, у 16% респондентов.

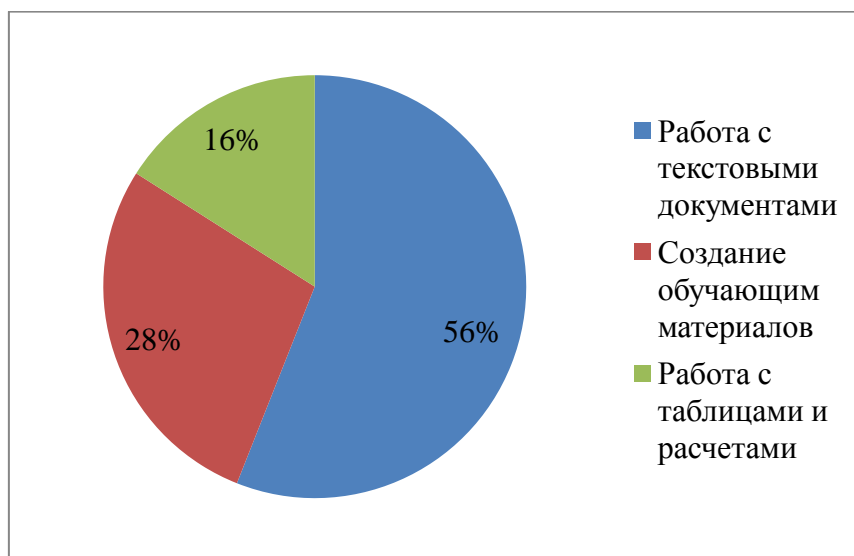


Рис.4 Ранжирование ответов на вопрос: «При подготовке к тренировочному или соревновательному процессу, какие программы на персональном компьютере вы чаще всего используете?»

Как выяснилось, в своей профессиональной деятельности тренеры и специалисты очень редко используют современные информационные и мультимедийные технологии, вариант ответа «Иногда, в качестве разнообразия тренировочного процесса» выбрало большинство опрошенных – 73%, вообще никогда не использовали мультимедийные технологии 19% тренеров и специалистов, всего 8% респондентов пользуются данными технологиями в системе подготовке юных спортсменов.

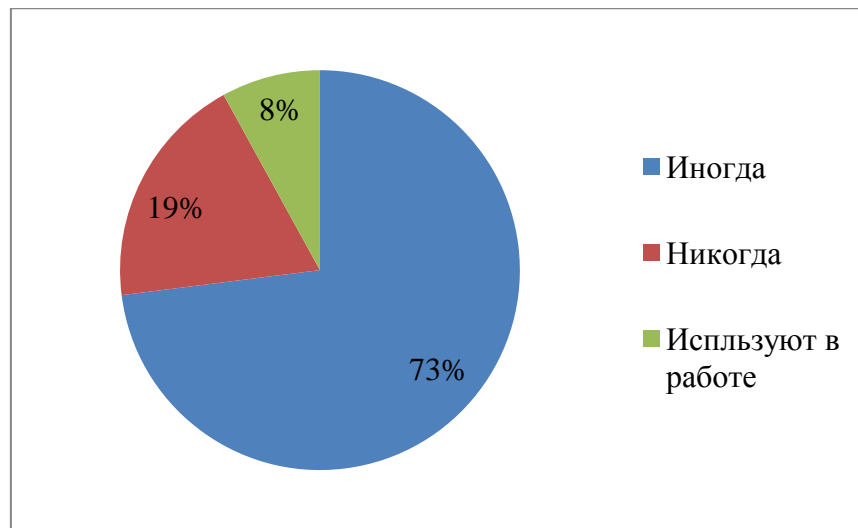


Рис.5 Ранжирование ответов на вопрос: «Используйте ли вы современные информационные и мультимедийные технологии в системе подготовки юных спортсменов?»

Следующий вопрос нашей анкеты звучал так: «Является ли мультимедиа эффективным средством в образовательном процессе у юных спортсменов?», ответы респондентов распределились следующим образом (рисунок 6).

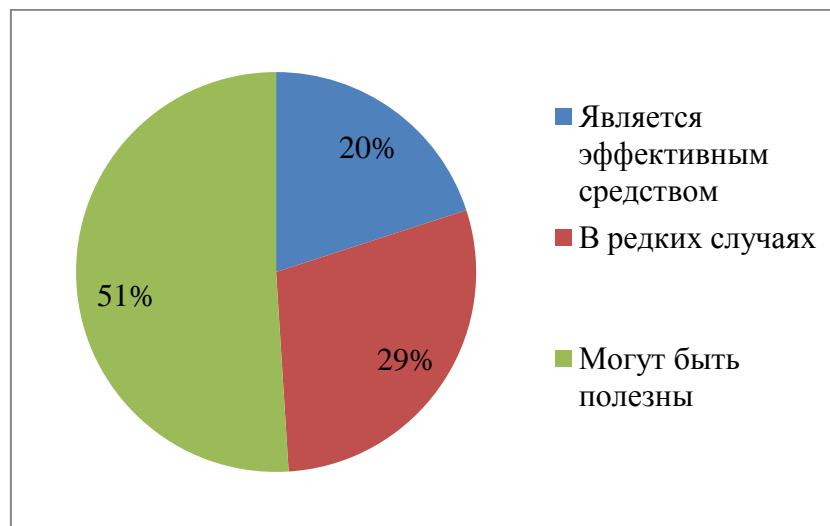


Рис.6 Ранжирование ответов на вопрос: «Является ли мультимедиа эффективным средством в образовательном процессе у юных спортсменов?»

Как мы можем видеть на рисунке 6, лишь 20% респондентов считают мультимедийные технологии эффективным средством при подготовке юных спортсменов, 29% опрошенных посчитали, что компьютерные технологии в

редких случаях могут быть полезными в образовательном процессе подготовке юных спортсменов, и 51% тренеров и специалистов не видят смысла их применения.

Благодаря проведенному нами анкетированию, нам удалось установить, что самыми распространенными программами с использованием компьютерных технологий в спорте являются автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов. Так, 63% респондентов, отметили, что они встречались с данными программами в своей профессиональной деятельности, при этом 18% работали с компьютеризированными комплексами для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов, 11% опрошенных знакомы с программой автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов, и 8% тренеров пробовали применять в тренировочном процессе систему «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов двигательных навыков и умений (рисунок 7).

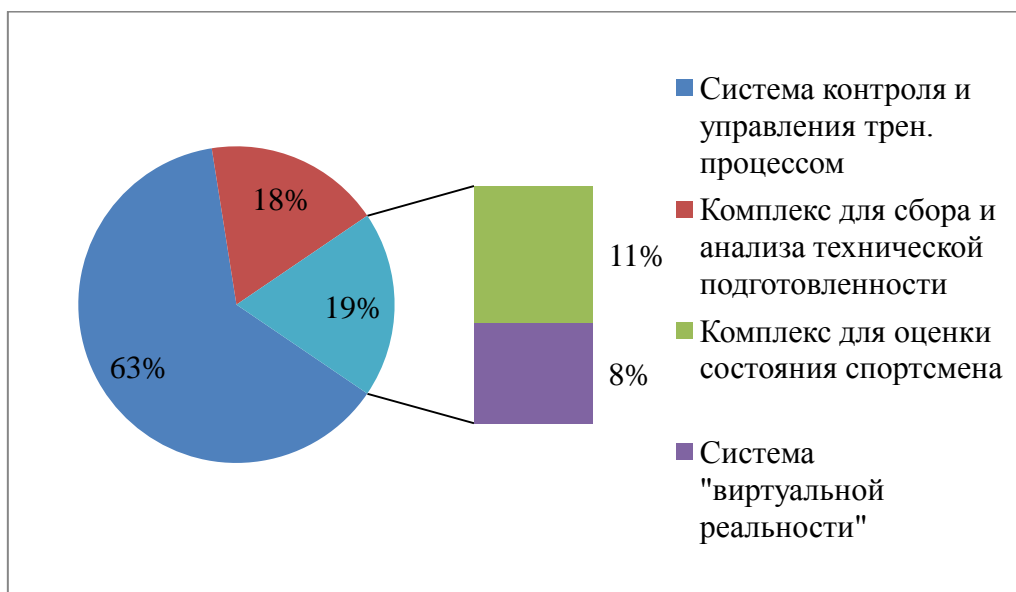


Рис.7 Ранжирование ответов на вопрос: «Какие информационные технологии чаще всего используют тренеры и специалисты по спорту в системе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов?»

Для нас было важно выявить с какими проблемами, связанные с использованием и освоением мультимедийных технологий сталкиваются тренеры-преподаватели в своей деятельности. Так 57% отметили, что нет специального мультимедийного оборудования для проведения занятий с использованием компьютерных технологий, у 26% опрошенных тренеров появились проблемы с освоением сложных программ и систем мультимедийных технологий, у 17% респондентов отсутствует желание и времени для их внедрения в тренировочный и соревновательный процесс.

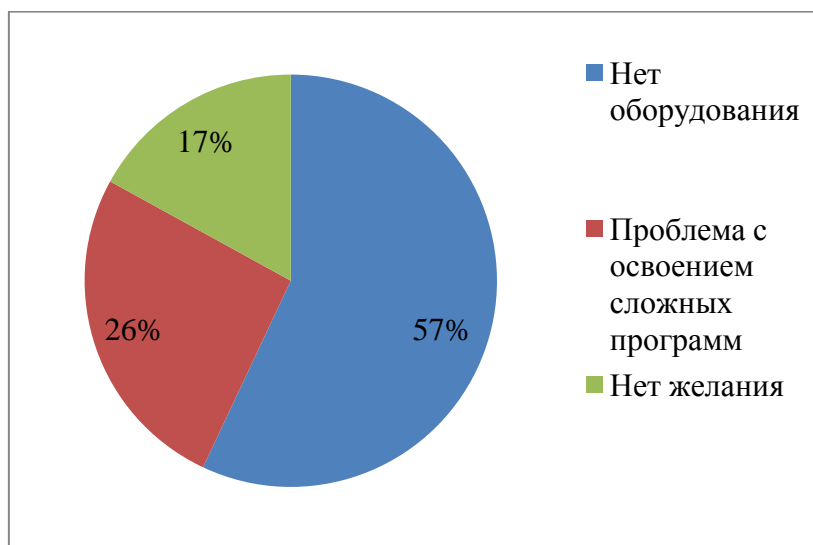


Рис.8. Ранжирование ответов на вопрос: «С какими проблемами, связанные с использованием и освоением мультимедийных технологий сталкиваются тренеры-преподаватели?»

Проведенное нами анкетирование позволило выявить, что тренеры и специалисты в большей степени хотели бы работать с электронным журналом, учебным планом и программой – 42%, в тренировочном и соревновательном процессе 35% респондентов хотели бы использовать систему «виртуальной реальности», 15% опрошенных выбрали программу автоматической системы для контроля и управления тренировочным процессом у юных спортсменов, 8% тренеров включили бы в свою работу тренажерно-диагностические стенды для изучения реакций организма спортсмена на модельные нагрузки.

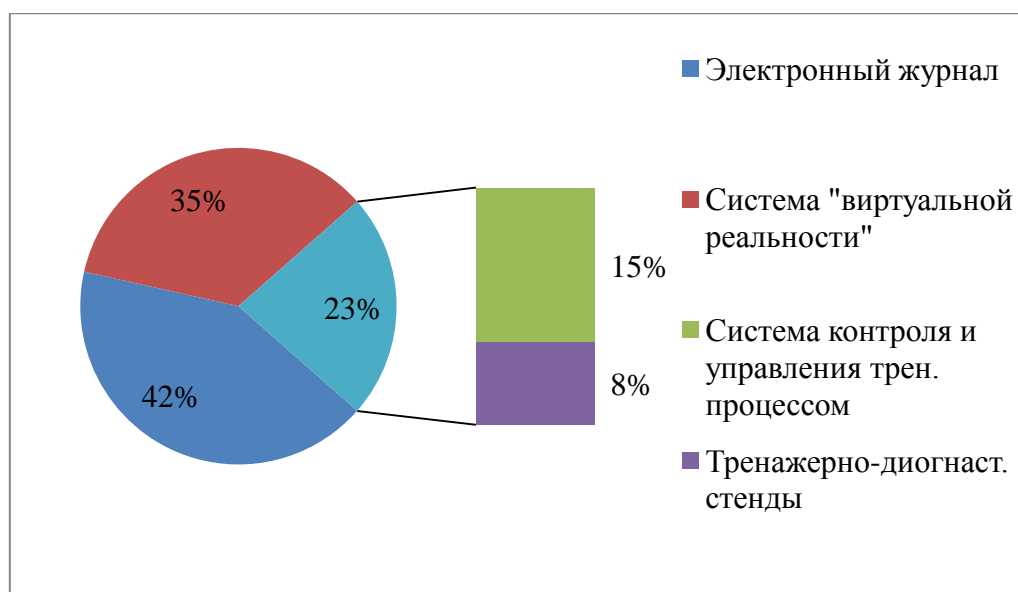


Рис.9. Ранжирование ответов на вопрос: «Какие мультимедийные технологии, в большей степени, Вы бы хотели применять в тренировочном и соревновательной процессе?»

Благодаря проведенному нами социологическому исследованию мы можем сделать следующий вывод. Как правило, большинство респондентов проводят за компьютером почти каждый день в среднем от одного до трех часов. Практически все опрошенные нами тренеры и специалисты используют компьютер для проведения своего досуга – игры, общение в социальных сетях, просмотр кинофильмов. Среди основных видов деятельности с использованием персонального компьютера при подготовке к тренировочному или соревновательному процессу на первое место респонденты поставили работу с текстовыми документами (подготовка отчетных материалов, изучение статистики и поиск полезной информации для спортсменов). Как выяснилось, в своей профессиональной деятельности тренеры и специалисты очень редко используют современные информационные и мультимедийные технологии, по их мнению, они в редких случаях могут быть полезным средством при подготовке юных спортсменов. Благодаря проведенному нами анкетированию, нам удалось установить, что самыми распространенными программами с использованием

компьютерных технологий в спорте является автоматизированная система для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов. С помощью проведенного опроса мы смогли выявить основные проблемы у тренеров и специалистов, связанные с использованием и освоением мультимедийных технологий: отсутствие специального мультимедийного оборудования для проведения занятий с использованием компьютерных технологий; очень сложные программ и систем мультимедийных технологий; отсутствие желания и времени для их внедрения в тренировочный и соревновательный процесс. Также мы выяснили, что тренеры и специалисты в большей степени хотели бы работать с электронным журналом, учебным планом и программой.

3.2. Программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий

Благодаря анализу научно-методической литературы и проведенному анкетированию, нами была разработана программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.

В процессе разработки информационно-методической системы учитывались принципы создания интерактивных обучающих программ, изложенные в «Когнитивной теории мультимедийного обучения» (Андресен Б. Бент,[2]).

Основные принципы программы:

1. Принцип мультимедиа - человек обучается быстрее посредством слов и изображений, чем только слов.
2. Принцип пространственной близости - спортсмен воспринимает информацию лучше, когда слова и относящиеся к ним изображения находятся в пространственной близости.

3. Принцип временной близости - спортсмен лучше воспринимает слова и относящиеся к ним изображения, когда между ними нет большого промежутка во времени.

4. Принцип приоритета задач обучения - соответствие содержания обучения предмету, адекватность используемых методов, форм и средств достижению поставленных целей и решению задач.

5. Принцип преемственности - внедрение современных информационных технологий рассматривается с позиций усиления и расширения возможностей общеизвестных дидактических принципов;

6. Принцип визуализации - использование видеороликов, которые позволяют спортсменам анализировать выполнение технических действий спортсменами высокой квалификации, акцентировать внимание на ошибках и способах их устранения.

7. Принцип интерактивности и адаптивности - позволяет спортсменам осуществлять произвольный переход от одного блока программы к другому, поиск разделов по содержанию, многократный просмотр видеосюжетов в различных режимах и др.

Учет принципов при разработке программы дает возможность адаптировать созданную информационно-методическую систему к возможностям конкретного спортсмена и тренера (А.Н. Лапутин, 1999).

Разработанная программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий состоит из четырех разделов:

1. Информационно-аналитический раздел – включает деятельность тренера, связанную с делопроизводством (подготовка отчетных материалов, работа с табличными данными и расчетами).

2. Диагностический раздел – изучаются индивидуально-личностные особенности спортсменов, уровень физического и психического состояния спортсменов.

3.Методический раздел – средства и методы организации учебно-тренировочных занятий с использованием мультимедиа информационно-методических систем (описание средств и методов представлено в Приложении 3).

4.Контрольный раздел - комплексный контроль, включающий в себя совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса.

В таблице 1 представлено содержание материала программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий.

Таблица 1

Содержание материала программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой»

Раздел	Содержание
Информационный	1. Программа по боксу для спортивных школ
	2. Календарно-тематическое планирование
	3. Электронный поурочный план-конспект
	4. Электронный журнал учета групповых занятий спортивной подготовки группы (заполняется расписание занятий группы, учебный план-график и ведется ежедневный учет посещаемости)
	5. Электронный журнал по обеспечению безопасности жизнедеятельности (записываются инструктажи на начало учебного года с последующим повтором через полгода, также инструктажи при выезде на соревнования)
	6. База данных личных дел занимающихся спортсменами (заявление о принятии в ДЮСШ, заявление на обработку персональных данных, копия свидетельства о рождении, личная карточка спортсмена, справки и приказы о присвоении разрядов, приказы о переводе на следующий год обучения)
Диагностический	1. Психодиагностический модуль «Политест»*
	2. Компьютерная программа Effecton studio)**
Методический	1. Обучающие видеоролики и документальные фильмы
	2. Система «виртуальной реальности» с использованием

	шлема виртуальной реальности HTC VIVE
	3. Обучающих презентаций и мультимедийные учебники
Контрольный	1. Регистрация результатов выступления на соревнованиях
	2. Рейтинг спортсменов
	3. Результаты зачетных требований и учебных нормативов

* Психодиагностический модуль «Политест» включает в себя личностный опросник Айзенка, методику для изучения ситуативной и личностной тревожности (по Спилбергеру - Ханину), методику САН (самочувствие, активность, настроение), методику Шелдона, тест обнаружения стресса, методику Лютера, методику для оценки потребности человека к достижению.

** Одним из основных принципов Effecton Studio является включение в комплекс только научно-обоснованных методик, с доказанными и экспериментально проверенными свойствами релевантности, валидности и надежности (цветовой тест Люшера).

Разработанная нами программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» характеризуется блочной структурой и представлена на рисунках 10, 11, 12, 13.

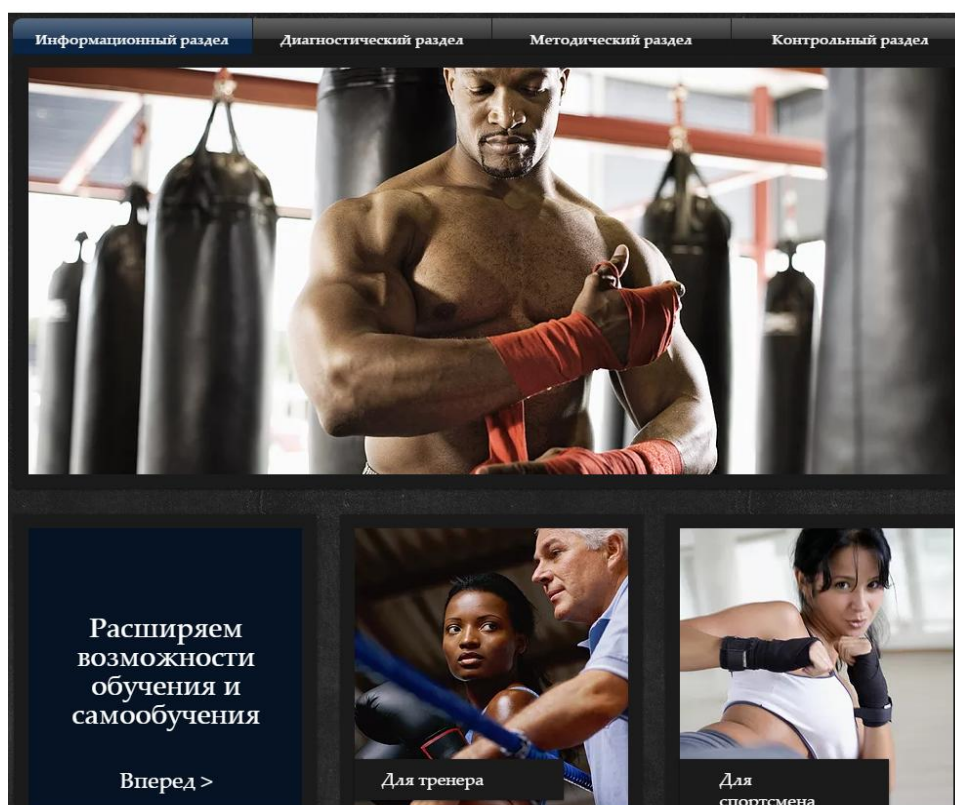


Рис.10. Программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой»

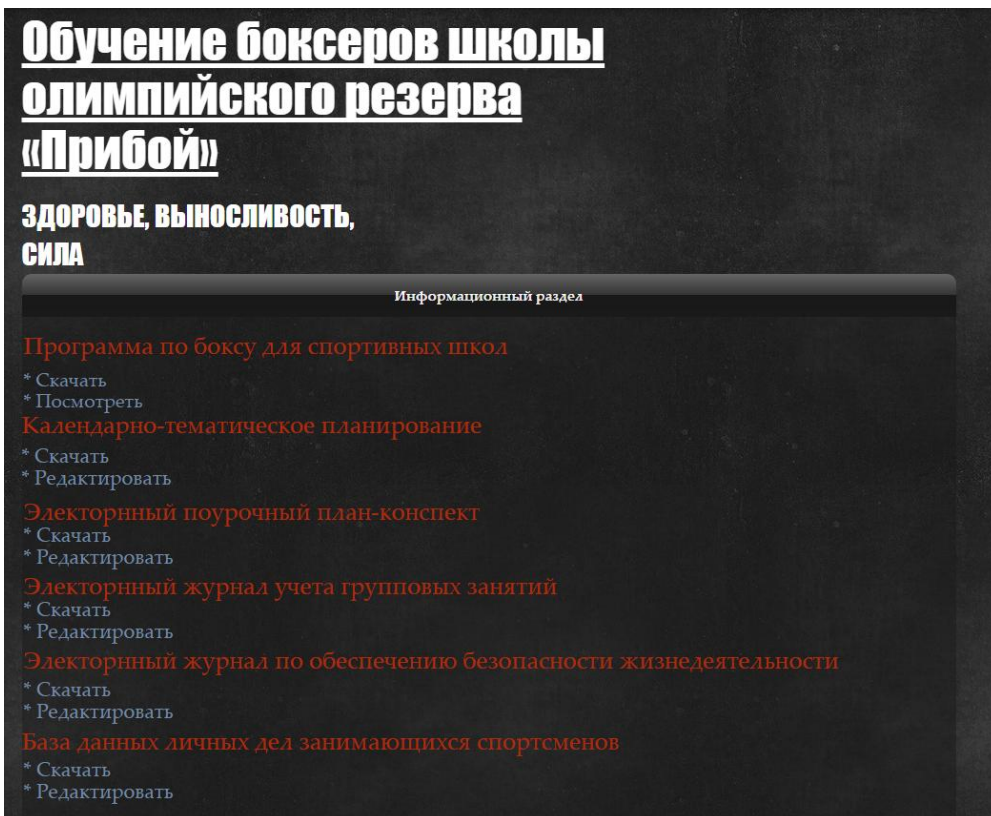


Рис.11. Программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой», информационный раздел

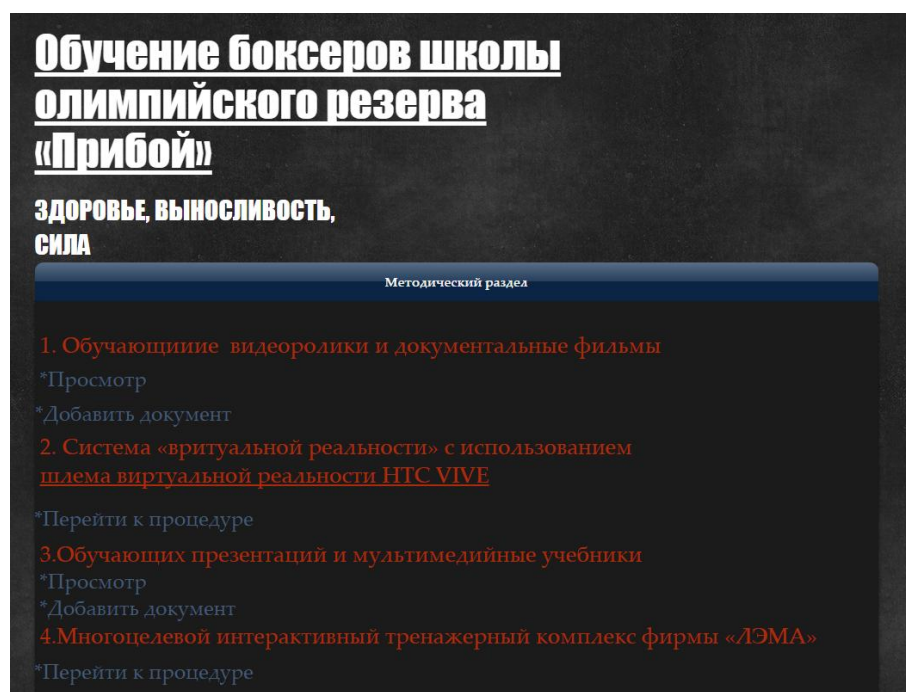


Рис.12. Программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой», методический раздел

Обучение боксеров школы олимпийского резерва «Прибой»

**ЗДОРОВЬЕ, ВЫНОСЛИВОСТЬ,
СИЛА**

Контрольный раздел

1. Регистрация результатов выступления на соревнованиях

*Просмотр

*Добавить результат

2. Рейтинг спортсменов

*Просмотр

*Редактировать рейтинг

3. Результаты зачетных требований и учебных нормативов

*Просмотр

*Редактировать результаты

Рис.13. Программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой», контрольный раздел

В связи с отсутствием систематизированной и доступной системы обучения боксеров с применением мультимедийных технологий, разработанная нами программа содержит в себе полный объем содержательных материалов в данном направлении. Разработанная нами программа может применяться как тренерами, так и спортсменами в своей профессиональной деятельности. Эффективность предложенной программы заключается в ее гибкости, т.е. возможности использования программного обеспечения с различным аппаратным обеспечением.

Предложенная нами программа рассчитана на 6 месяцев и применялась два раза в неделю (таблица 2), во второй и пятый день семидневного микроцикла (во вторник и пятницу).

Семидневный микроцикл тренировочного процесса у боксеров 13 -14 лет с
применением программы

Дни цикла	Тип микроцикла – специально подготовительный
	Содержание тренировочного занятия
1. Понедельник	Тренировка в парах в переменном темпе (ЧСС 160-170 уд. в мин.)
2. Вторник	Тренировка с настенной подушкой (ЧСС 160-170 уд. в мин.) Тренировка по системе «Виртуальной реальности»
3. Среда	Тренировка с боксерским мешком (ЧСС 160-170 уд. в мин.)
4. Четверг	Тренировка на боксерских лапах (ЧСС 160-170 уд. в мин.)
5. Пятница	Тренировка с пневматической грушей (ЧСС 160-170 уд. в мин.) Просмотр обучающей презентации и документального фильма
6. Суббота	Бой с «тенью»
7. Воскресенье	Выходной день

3.3. Обоснование эффективности программы обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой»

Для выявления эффективности применения мультимедийных технологий в процессе обучения юных боксеров нами был проведен педагогический эксперимент.

Для изучения уровня технической подготовленности у исследуемых боксеров, в начале и в конце педагогического эксперимента было проведено педагогическое тестирование, которое включило в себя следующие испытания:

1. Количество ударов по мешку за 8 сек.
2. Количество ударов по мешку за 3 мин.

Изменение динамики технической подготовленности спортсменов, участвовавших в педагогическом эксперименте, проводилось на основании анализа результатов контрольных упражнений, предусмотренных программой ДЮСШ по боксу. Тестирование, проведенное до начала эксперимента, показало, что уровень технической подготовленности исследуемых боксеров не соответствует утвержденным нормативам. Показатели исходного уровня технической подготовленности боксеров контрольной и экспериментальной группы не выявили достоверных отличий (таблица 3).

Таблица 3

Средне групповое значение показателей технической подготовленности боксеров 13-14 лет КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента

Тест	M ±m		t - критерий	P
	КГ (n=12)	ЭГ(n=12)		
Количество ударов по мешку за 8с.	16,9±0,2	16,7±0,3	0,55	P0,05
Количество ударов по мешку за 3 мин.	188,4±1,3	187,8±1,2	0,34	P0,05

По окончании педагогического исследования было проведено повторное тестирования уровня технической подготовленности у исследуемых боксеров. Из таблицы 4 мы можем наблюдать положительную динамику изменения показателей уровня технической подготовленности у спортсменов обеих групп. Также мы можем видеть, что у спортсменов экспериментальной группы достоверно более высокие результаты в ударах по мешку за 8 сек. и 3 мин. ($P \leq 0,05$).

Таблица 4

Средне групповое значение показателей технической подготовленности боксеров 13-14 лет в конце педагогического эксперимента

Тест	M ± m		t - критерий	P
	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)		
Количество ударов по мешку за 8с.	17,3±0,3	19,4±0,5	3,60	P0,01
Количество ударов по мешку за 3 мин.	190,1±1,2	199,6±1,5	4,95	P0,01

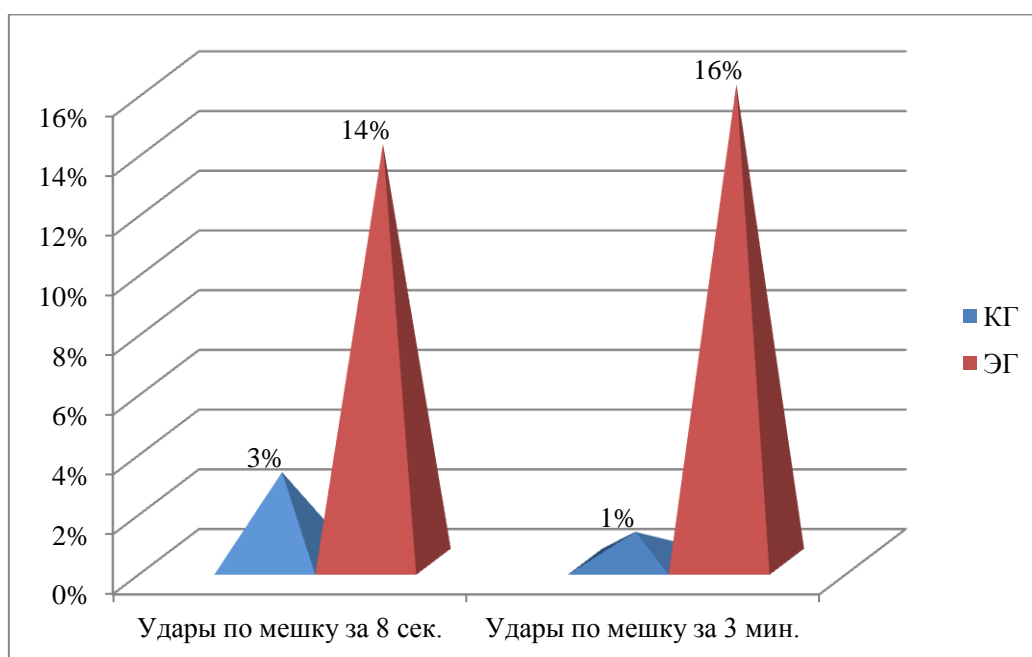


Рис.14. Сравнительный анализ показателей темпов прироста технической подготовленности у боксеров в начале и в конце педагогического эксперимента, в %

Результаты, показанные в ударе по мешку за 8 сек., за период педагогического эксперимента у спортсменов КГ возросли на 0,4 (3%), у исследуемых ЭГ на 2,7 (14%). Прирост показателей в ударе по мешку за 3 мин. у боксеров КГ составил 1,7 (1%), у юношей ЭГ на 11,8 (16%).

Более высокие результаты, показанные боксерами экспериментальной группы в данных тестах, являются следствием применения в учебно-тренировочном процессе разработанной и внедренной нами программы. Использование предложенной нами программы позволяет эффективно овладевать двигательными навыками и добиваться успехов в совершенствовании техники бокса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В век информационных технологий совершенствование тренировочного процесса спортсменов на всех этапах многолетней подготовки немыслимо без применения новых мультимедийных средств. Главной проблемой внедрения в практику мультимедийных средств обучения является негативная социальная установка многих тренеров (сторонников традиционной подготовки) к мультимедийным средствам обучения. По их мнению, применение мультимедийных технологий в учебно-тренировочном процессе научно не обоснована, а мультимедийные средства способны только «запутать спортсменов». Таким образом, эффективность применения мультимедийных технологий в различных видах спорта еще требует научного обоснования.

2. Благодаря анкетированию мы выяснили, что большинство респондентов проводят за компьютером почти каждый день в среднем от одного до трех часов. Практически все опрошенные тренеры и специалисты используют компьютер для проведения своего досуга – игры, общение в социальных сетях, просмотр кинофильмов. Среди основных видов деятельности с использованием персонального компьютера при подготовке к тренировочному или соревновательному процессу на первое место респонденты поставили работу с текстовыми документами (подготовка отчетных материалов, изучение статистики и поиск полезной информации для спортсменов). Как выяснилось, в своей профессиональной деятельности тренеры и специалисты очень редко используют современные информационные и мультимедийные технологии, по их мнению, они в редких случаях могут быть полезным средством при подготовке юных спортсменов. Благодаря проведенному нами анкетированию, нам удалось установить, что самыми распространенными программами с использованием компьютерных технологий в спорте является автоматизированная система для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов. С

помощью проведенного опроса мы смогли выявить основные проблемы у тренеров и специалистов, связанные с использованием и освоением мультимедийных технологий: отсутствие специального мультимедийного оборудования для проведения занятий с использованием компьютерных технологий; очень сложные программ и систем мультимедийных технологий; отсутствие желания и времени для их внедрения в тренировочный и соревновательный процесс. Также мы выяснили, что тренеры и специалисты в большей степени хотели бы работать с электронным журналом, учебным планом и программой.

3. С помощью проведенного анализа научно-методической литературы и анкетированию, нами была разработана программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий. Разработанная программа обучения боксеров школы олимпийского резерва «Прибой» с использованием мультимедийных технологий состоит из четырех разделов: информационно-аналитический раздел; диагностический раздел; методический раздел; контрольный раздел. В связи с отсутствием систематизированной и доступной системы обучения боксеров с применением мультимедийных технологий, разработанная нами программа содержит в себе полный объем содержательных материалов в данном направлении. Разработанная нами программа может применяться как тренерами, так и спортсменами в своей профессиональной деятельности. Эффективность предложенной программы заключается в ее гибкости, т.е. возможности использования программного обеспечения с различным аппаратным обеспечением.

4. Для выявления эффективности применения разработанной нами программы в процессе обучения юных боксеров нами был проведен педагогический эксперимент. Результаты, показанные в ударе по мешку за 8 сек., за период педагогического эксперимента у спортсменов КГ возросли на 0,4 (3%), у исследуемых ЭГ на 2,7 (14%). Прирост показателей в ударе по

мешку за 3 мин. у боксеров КГ составил 1,7 (1%), у юношей ЭГ на 11,8 (16%). Более высокие результаты, показанные боксерами экспериментальной группы в данных тестах, являются следствием применения в учебно-тренировочном процессе разработанной и внедренной нами программы. Использование предложенной нами программы позволяет эффективно овладевать двигательными навыками и добиваться успехов в совершенствовании техники бокса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абаджян, В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров/ В.А. Абаджян, В.А. Санников// Учебное пособие для преподавателей и тренеров. – Москва: - 2011. – 194с.
2. Андресен, Б. Бент Мультимедиа в образовании: специализированный учебный курс / Бент Б. Андресен, – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Дрофа, 2007. – 224 с.
3. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем/П.К. Анохин. - Москва: Наука, 1975. - 286 с.
4. Асубаев, А.Р. Спортивная борьба/А.Р. Асубаев: Учебно-методическое пособие. – Алматы: Шартрап, 1997. – 182 с.
5. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих / А.А. Атилов. - Издательство: Феникс, Москва: - 2005 - 289с.
6. Бабина, А.А. К вопросу о физическом воспитании в условиях современного общества/А.А. Бабина, С.Я. Казанцев // Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения: материалы II Международной научно-практической конференции. - Тюмень : ТюмГАСУ, 2015. - С. 104-107.
7. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации/В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры - Москва: - 1980. – 289с.
8. Байдосов, К.Р. Контроль за соревновательной деятельностью борцов высокой квалификации / К.Р. Байдосов, П.В. Живора, Б.К. Каражанов, В.В. Чожин // Контроль как фактор управления тренировочным процессом / Сб. науч. статей. – Алма-Ата, КазИФК, 1986. – С. 102-106.
9. Верхошанский, Ю.В. Специфика скоростно-силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя / Ю.В.

Верхошанский, Г.О. Джероян, В.И. Филимонов // Бокс: Ежегодник, 1980. – С. 24-27.

10.Власова, Е.В. Внутренние факторы формирования направленности педагогического общения тренеров / Е. В. Власова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – Москва, 2015. - № 4 (122). - С. 232-236.

11.Волков, Н.И. Биохимические основы выносливости спортсмена/ Н.И. Волков // Теория и практика физкультуры. –Москва: 1967. –№4. – С. 19-24.

12.Волков, Н.И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряженной мышечной деятельности: Дис. ... канд. биол. наук. – Москва, 1969. – 608 с.

13.Волков, Н.И. Об энергетических критериях работоспособности спортсменов / Н.И. Волков, Е.А. Ширковец. - Биоэнергетика. – Москва, 1973. – С. 18-30.

14.Волков, Д.Н. К вопросу о самооценке спортивных способностей / Д.Н. Волков, А.А. Крылов, А.Е. Ловягина // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2008. - №2 – С. 30-33.

15.Воловик, А.Е. Стенография спортивной техники в борьбе / А.Е. Воловик, В.М. Малянин, М.А. Шевандин // Теория и практика физической культуры. - 1969, №2. – С. 37-40.Еганов В.Г., Чумаков Е.М. Техничко-тактические показатели самбистов различной подготовленности // Спортивная борьба: Ежегодник, 1982. – С.23-27.

16.Врублевский, Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры.- Москва, 2007. - №1. – С. 46.

17.Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.

- 18.Галковский, Н.М. Система символов для регистрации техники классической борьбы / Н.М. Галковский, Э.Б. Шадзевский // Спортивная борьба: Ежегодник, 1975.-С. 30-31.
- 19.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие/ Г.Д. Горбунов. - Москва: Советский спорт, 2012. - 312 с.
- 20.Градополов, К.В. Атака в боксе / К.В. Градополов, К.И. Травин К.И // Теория и практика физической культуры. - 1950, №3. – С. 20-25.
- 21.Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры/А.А. Гужаловский - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.
- 22.Дякин, А.М. Исследования организации и управление тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям / А.М. Дякин // Спортивная борьба: Ежегодник, 1978. – С 23-31.
- 23.Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - Москва: Академия, 2013. – 288 с.
- 24.Загвязинский, В.И. К вопросу о диалектике коллективного и индивидуального в обучении / В. И. Загвязинский // Вопросы воспитания познавательной активности и самостоятельности школьников. - Казань, 2010.-С. 247-257.
- 25.Закирьянов, К.Х. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре/К.Х Закирьянов, Л.И. Орехов: уч. пособ.- Алматы: КазАСТ, 2002. - 112 с.
- 26.Калмыков, Е.В. Правила соревнований должны вести к ярким победам и зрелищности / Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев // Бокс. Альманах 2010. – М: ТВТ Дивизион, 2011. – с.30-32
- 27.Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры : учебник для вузов/ Б. А. Карпушин. – Москва : Советский спорт, 2013. - 300 с.

28.Кашуба, В.С. К вопросу использования информационных технологий в системе подготовки юных спортсменов / В.С. Кашуба, Н.Е. Паненко // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений : материалы Междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. / ред. : М. Е. Кобринский. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 2. – С. 14–18.

29.Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров/ В.А. Киселев. – Москва : Физическая культура, 2006. – 127 с.

30.Климов, К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах: дис. ... канд. пед. наук / К.В. Климов. – Санкт - Петербург, 2007. – 163 с.

31.Ковтик, А.В. Бокс. Секреты профессионала / А.В. Ковтик. – Издательство: Питер, Москва: - 2010. – 224с.

32.Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / О.П. Кокоулина. - Москва: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с.

33.Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с.

34.Лапутин, А.Н. Олимпийскому спорту – высокие технологии / А.Н. Лапутин, В. И. Бобровник. – Киев :Знання, 1999. – 164 с.

35.Литвиненко, С.Н. Спорт для всех: социально-педагогические технологии/ С.Н. Литвиненко.- Москва: изд-во ТПФК, 2005. - 356 с.

36.Матвеев, Л.П. Размышления о спорте /Л.П. Матвеев // Спортивный менеджмент. - 2014. - № 1. - С.16-21.

37.Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры б учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко – Москва: Физическая культура, 2009. – 496 с.

- 38.Марков, К.К. Тренер – педагог и психолог : монография / К.К. Марков. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. - 249 с.
- 39.Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – Москва : Физкультура, 2010. – 208 с.
- 40.Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: [монография] / В. Г. Никитушкин. – Москва: Физкультура, 2010. – 240 с.
- 41.Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров/ Ю.Б. Никифоров.- Москва: ФиС,1987. – 289с.
- 42.Новиков, А.А. Логическая структура оптимизации обучения техническим навыкам в спортивной борьбе /А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. - 1987, №10. - С. 34-39.
- 43.Новиков, А.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств / А.А. Новиков // Теория и практика физической культуры. - 1999, №9. - С. 50-56.
- 44.Об общественных объединениях: Федеральный Закон РФ. Москва: Инфра-М, 2012. - 32 с.
- 45.Остьянов, В.Н. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак – Киев: Олимпийская литература. 2001, – 239 с.
- 46.Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров /В.Н. Остьянов – Киев: Олимпийская литература. 2011. –272 с.
- 47.Олимпийская Хартия. Москва: Советский спорт, 2006. - 96 с.
- 48.Паршиков, А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование / А.Т. Паршиков.- Москва: Советский спорт, 2013. - 352 с.
- 49.Педагогика: учебник для бакалавров / Моск. пед. гос. ун-т ; ред. Л. С. Подымова, В. А. Сластенина. - Москва: Юрайт, 2014. - 332 с.
- 50.Педагогика физической культуры: [учебник для образовательных учреждений высшего образования по направлению "Физическая культура"] /

ред.: В. И. Криличевский, А. Г. Семенов, С. Н. Бекасова. - Москва : КноРус, 2016. - 320 с.

51.Переверзин, И.И. Менеджмент спортивной организации/ И.И. Переверзин// Учебное пособие.- Москва: изд-во ФиС, 2006. - 464 с.

52.Переверзин, И.И. Организация подготовки спортивных менеджеров / И.И. Переверзин// Пособие для студентов специализации «Спортивный менеджмент». - Москва: РГУФК, 2014. - 100 с.

53.Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров – Москва: Академия, 2008. – 288 с.

54.Поликарпов, В.И. Методическая разработка практических занятий по разделу прикладная физическая подготовка по теме рукопашный бой / В.И. Поликарпов – Липецк: 2007. — 20 с.

55.Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – Москва: ФиС, 1986. – С. 239-241.

56.Рожков, П.А. Развитие физической культуры и спорта в современном мире: организационно-управленческие, финансовые и нормативно-правовые проблемы /П.А. Рожков: - Москва: изд-во Советский спорт, 2012. - 342 с.

57.Русаков, А.А. Рационально-предметный профессиональный стиль педагога физического воспитания/А.А. Русаков //Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2016. - № 2 (132). - С. 151-154

58.Степанова, О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта /О.Н. Степанова. - Москва: Советский спорт, 2013. - 256 с.

59.Томич М. Маркетинг в спорте. Рынок и спортивные продукты / М. Томич. - Москва: МАФСИ, 2012. - 224 с.

60.Тупеев, Ю.В. Обучение технике двигательных действий юных борцов вольного стиля с использованием возможностей информационных технологий / Ю.В. Тупеев // XII Международный научный конгресс

«Современный Олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конгр. – Москва: Физкультура. - 2008. - Т. 3. - С. 212.

61.Тупеев, Ю.В. Повышение эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки с использованием компьютерных технологий /Ю.В. Тупеев. – Москва. – 2014. – 187с.

62.Федоров, А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты. / А.И. Федоров. – Челябинск, 2004. – 131 с.

63.Федеральный Закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 24.09.2003.

64.Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007.

65.Филиппов, С.С. Документационное обеспечение управленческой деятельности в физкультурных организациях/ С.С. Филиппов. - Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2014. - 168

66.Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка /В.И. Филимонов // Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу.- Издательство: Инсан, Москва. – 2012. -528с.

67.Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов– Москва : «ИНСАН», 2009, – 512 с

68.Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта/ А.В. Царик. - Москва: Советский спорт, 2013. - 912 с.

69.Штэйнбах, В. Последний раунд / В. Штэйнбах. - Москва: ФиС, 1990. – 347с.

70.Экономика физической культуры и спорта/ Учебное пособие под ред. В.В.Кузина. Москва: СпортАкадемПресс, 2011. - 496 с.

Интернет источники

71.www.olympic.org - Международный Олимпийский Комитет.

72.www.olympic.ru - Олимпийский Комитет России.

73.www.sportedu.ru - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Примерный учебный план занятий по боксу

Содержание	Количество часов			
	НП	НП2	УТГ	УТГ2
Теоретические занятия	18	16	24	36
Практика проведения учебно-тренировочных занятий боксерами старших разрядов				20
Практические занятия				
Общая физическая подготовка со специальной направленностью	60	80	60	60
Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении	20	10	10	10
Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции	36	20	14	
Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище	34	30	20	30
Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	30	30	20	20
Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище	20	30	30	20
Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на	20	30	30	30

дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами				
Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит		30	30	30
Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них	20	30	30	40
Сложные тактические формы ведения боя на разных дистанциях. Атака с вызовом партнера на контратакующее действие с последующей контратакой и повторным ее развитием. Действия одиночными, двумя и тремя последующими ударами в ответной и встречной форме			36	40
Техника и тактика ведения боя с разными по стилю и манере партнерами. Бой с активно наступающим партнером, «нокаутером». Бой с партнером быстрым, контратакующим. Бой с партнером обыгрывающего стиля		18	30	40
Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней)	10	20	20	24
Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств				40
Упражнения на специальных боксерских снарядах	20	30	30	40
Итого	270	358	360	444
Всего часов	288	384	384	480

Таблица 2

Примерная схема тематического рабочего плана

Количество занятий	Тема	Упражнения	Время мин
10	Изучение и совершенствование прямого удара левой в голову, защиты от него руками и	1. Техника выполнения ударов и защит	60
		2. Прямые удары и защиты подставками правой открытой ладони	80
		3. Прямой удар левой в голову и защита	60

шагами назад и в стороны и контрудары прямыми левой в голову	шагом назад	
	4. Прямой удар и защита отбивом вправо и влево	80
	5. Прямой удар, защита открытой ладонью и ответ прямым левой в голову	80
	6. Прямой левой, защита шагом назад и с шагом вперед контрудар левой в голову	80
	7. Прямой левой, защита отбивом правой вправо или влево и контрудар левой в голову	80
	8. Условный бой	60
	9. Упражнения в ударах по мешку	60
	10. Упражнения в ударах по груше	60
	11. Упражнения в ударах по лапам	40
	12. Упражнения со скакалкой	30
	13. Упражнения по общей физической подготовке	80
	14. Упражнения по специальной физической подготовке	80
	15. Разбор проведенных занятий	20

Таблица 3

Примерная форма плана спортивных мероприятий

№ пп.	Наименование мероприятий	Дата проведения	Место проведения	Кто допускается к участию	Ответственный за проведение

Таблица 4

Примерная форма учета спортивных результатов

Дата соревнований	Характер и масштаб соревнований	Кол-во участников в этой весовой категории	Противники, их квалификация и спортивные результаты	Характер выигрыша или проигрыша	Замечания по проведенному бою

Приглашаем Вас принять участие в исследовании и уделить немного времени для ответов на вопросы анкеты.

Правило заполнения анкеты

Прочитав вопрос, выберите из предлагаемого перечня ответов те, которые соответствуют Вашему мнению, и поставьте галочку или звездочку напротив выбранного вами ответа или напишите свой вариант ответа.

1. Какими современными гаджетами Вы чаще всего пользуетесь?

1. Компьютер
2. Смартфон
3. Планшет
4. Электронная книга
5. Другой вариант ответа _____

2. Как часто Вы пользуетесь компьютером (планшетом)?

1. Каждый день (от 1 до 3 часов), (от 3 часов до 6 часов)
2. Несколько дней в неделю (1-2 дня), (3-4 дня)
3. Несколько раз в месяц (1-2 дня), (3-4 дня), (5-6 дней и более)
4. Очень редко пользуюсь
5. Вообще не пользуюсь
6. Другой вариант ответа _____

3. Для каких целей Вы используете компьютер (планшет)?

1. Для просмотра кино и сериалов, общения в социальных сетях, игр и развлечения
2. Для написания документальной отчетности
3. Для самообразования
4. Другой вариант ответа _____

4. При подготовке к тренировочному или соревновательному процессу, какие программы на персональном компьютере вы чаще всего используете?

1. Работа с текстовыми документами (подготовка отчетных материалов, изучение статистики и поиск полезной информации для спортсменов)

2. Программа для проведения мониторинга и диагностики уровня развития занимающихся спортсменами (работа с табличными данными и расчетами)

3. Подготовка обучающих презентаций, электронной литературы, видео, аудио, мультимедийных учебников

4. Другой вариант ответа _____

5. Используйте ли вы современные информационные и мультимедийные технологии в системе подготовки юных спортсменов?

1. Да, очень часто

2. Иногда, в качестве разнообразия тренировочного процесса

3. Не использую вообще

4. Другой вариант ответа _____

6. По Вашему мнению, является ли мультимедиа эффективным средством в образовательном процессе у юных спортсменов?

1. Да, это эффективное средство для всестороннего развития юного спортсмена

2. В редких случаях может быть полезным средством

3. Нет необходимости вообще их применять

4. Другой вариант ответа _____

3. Как часто тренеры проводят диагностику и мониторинг тренировочной и соревновательной деятельности?

7. Какие информационные технологии чаще всего используют тренеры и специалисты по спорту в системе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов?

1. Автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов

2. Тренажерно-диагностические стенды для изучения реакций организма спортсмена на модельные нагрузки

3. Компьютеризированные комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов.

4. Системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов двигательных навыков и умений.

5. Экспертные системы для планирования тренировочного процесса спортсменов.

6. Автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов.

7. Другой вариант ответа _____

8. С какими проблемами, связанные с использованием и освоением мультимедийных технологий сталкиваются тренеры-преподаватели?

1. Отсутствие современной мультимедийной техники

2. Трудности, связанные с обучением овладения использованием мультимедийных технологий

3. Труднодоступные и сложные программы и системы мультимедийных технологий

4. Отсутствие желания и времени их применения

5. Другой вариант ответа _____

9. Какие мультимедийные технологии, в большей степени, Вы бы хотели применять в тренировочном и соревновательном процессе?

1. Автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов

2. Тренажерно-диагностические стенды для изучения реакций организма спортсмена на модельные нагрузки

3. Компьютеризированные комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов.

4. Системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов двигательных навыков и умений.

5. Экспертные системы для планирования тренировочного процесса спортсменов.

6. Автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов.

7. Электронный журнал, учебный план, программа и т.п.

8. Другой вариант ответа

1. Обучающие видеоролики и документальные фильмы по боксу:

1. Цикл документальных телепередач «Территория бокса».
2. Документальный фильм «Тапия» о профессиональном боксере Джонни Тапия.
3. Документальная телепередача «Мухаммед и Ларри (Про Мухаммеда Али и Ларри Холмса)».
4. Документальный фильм «Настоящий Рокки» («The Real Rocky»).
5. Документальный фильм «Сделай себя сам», который посвящен чемпиону мира по боксу среди профессионалов Руслану Проводникову.
6. Документальный фильм «Джо Фрейзер: Когда развеяться дым», посвящен легендарному чемпиону по боксу прошлых лет Джо Фрейзеру.
7. Фильм «Сыновья Кубы» - история о трех кубинских юношей с большими надеждами на свое спортивное будущее.
8. Документальная передача «Бокс. Жестокий спорт».
9. Видео-рассказ про чемпиона мира по боксу, Султана Ибрагимова.
10. Документальный фильм «Здесь был Костя» о легенде советского и российского бокса Косте Цзю.
11. Документальный фильм «Станислав Степашкин. Боевая машина».
12. Документальный фильм «Николай Королев. Король» рассказывает о биографии известного отечественного боксера Николае Королеве.
13. Документальный фильм «Боец века».
14. Обучающий фильм по боксу «Чемпионат за 7 месяцев».
15. Учебный фильм по боксу, СССР, часть 1, фильм про Геннадия Головкина.

2. Система «виртуальной реальности» с использованием шлема виртуальной реальности HTC VIVE

Система «виртуальной реальности» полностью погружают спортсмена в виртуальный мир, создавая при этом ощущение присутствия. Для этого были созданы следующие условия: создание и вывод реалистичного

видеоизображение с углом обзора не менее 180 градусов, трехмерный звук, как можно более полная и реалистичная эмуляция кинестетических эффектов. Данные условия были реализованные с помощью шлема виртуальной реальности HTC VIVE. Шлем подсоединяется к компьютеру, на котором было установлена программное обеспечение для создание виртуального соперника с помощью компьютерной анимации (рисунок 1).



Рис.1. Виртуальный соперник

Имитируя физическое действие, спортсмен должен отработать технические приемы и победить соперника.

Помимо данной программы, в учебно-тренировочном процессе также использовались 3D-игры «Виртуальный бокс» (рисунок 2).



Рис.2. 3D-игра «Виртуальный бокс»

3. Обучающие презентации и мультимедийные учебники:

1. Мультимедийный учебник «Энциклопедия бокса» (формат PDF, с иллюстрацией и схемами).
2. Электронный учебник «Уроки бокса для начинающих» (формат PDF).
3. Мультимедийный учебник «Ускоренный курс обучения по боксу» (автор В. Щитов).
4. Электронная книга «Современная тренировка юного боксера».
5. Электронный учебник «Анатомия бокса» (формат PDF).
6. Обучающая презентация «Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них».
7. Обучающая презентация «Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой».
8. Обучающая презентация «Удары в голову и туловище в атаках и контратаках».
9. Обучающая презентация «Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях».
10. Обучающая презентация «Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках».