

Федеральный экспериментальный (инновационный) проект
 по теме *«Совершенствование системы спортивной подготовки в боксе
 на основе реализации индивидуально-типологического подхода
 и использования компьютерных технологий
 (на примере Кемеровской области - Кузбасса)»*

Параметры информации	Содержание информации
I. Данные об организации осуществляющей экспериментальную деятельность в области физической культуры и спорта	
Полное наименование организации заявителя (уполномоченной по Соглашению) или перечень всех организаций	Государственное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по боксу имени Заслуженного тренера СССР В.П. Курегешева»
Адрес организации	650070, Кемеровская область, г. Кемерово, ул. Заузелкова, д. 2, пом. 27.
	http://rcspbox.kmr.sportsng.ru/
Ответственный исполнитель (Руководитель организации-заявителя)	Борисов Василий Викторович
	Контактные телефоны: +7(3842) 78-03-73
	Адрес электронной почты: rcspboks@mail.ru
Ответственный руководитель (координатор) проекта (при наличии)	Терентьева Елена Анатольевна
	Контактные телефоны: +7(3842) 78-03-73
	Адрес электронной почты: rcspboks@mail.ru
Научный руководитель проекта	Буданова Елена Александровна, декан факультета физической культуры и спорта Кемеровского государственного университета, доцент, кандидат биологических наук
	Контактные телефоны: +7-923-527-44-80
	Адрес электронной почты: e_budanova@mail.ru
II. Данные об экспериментальном (инновационном) проекте	
Субъект (ы) РФ, на территории которого (ых) планируется реализация проекта	Кемеровская область – Кузбасс

<p>Участники реализации проекта</p>	<p>Министерство по физической культуре и спорту Кузбасса; Общероссийская Общественная организация «Федерация бокса России»; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет»; Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Кемеровской области «Кемеровский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»; Кемеровская региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация страйкбола»; Общественная организация «Федерация дзюдо Кемеровской области».</p>
<p><i>III. Данные о содержании экспериментального (инновационного) проекта</i></p>	
<p>Актуальность темы проекта (краткое обоснование)</p>	<p>Высокий уровень спортивного мастерства в боксе обеспечивается реализацией разных сторон спортивной подготовки: общефизической, технико-тактической, интеллектуальной, психологической, морально-волевой. В настоящее время все более актуальным становится решение вопросов, связанных с дальнейшим совершенствованием системы подготовки спортсменов в учреждениях спортивной направленности, задачами которых являются подготовка резерва сборных команд России, укрепление здоровья спортсменов, их гармоническое физическое развитие, поскольку в детском и юношеском возрасте закладывается фундамент высоких и стабильных спортивных достижений.</p> <p>Рост спортивного мастерства в боксе, эффективность многих технических приемов в значительной степени обусловлена росто-весовыми, типологическими, морфо-функциональными и другими индивидуальными особенностями спортсменов. Внедрение системы комплексной диагностики функционального состояния и психофизиологического статуса ведущих боксеров с использованием компьютерных технологий позволит реализовать индивидуальный подход к каждому спортсмену, оценить тренировочный эффект на разных этапах годичного цикла спортивной подготовки. При этом необходимо будет учитывать динамику показателей физической подготовленности, технического мастерства и психологической устойчивости боксеров.</p>

Объект исследования	Система спортивной подготовки в боксе.
Предмет исследования	Модель спортивной подготовки в боксе на основе реализации индивидуально-типологического подхода и использования компьютерных технологий.
Цель проекта	Повышение эффективности процесса спортивной подготовки в боксе.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование базы данных перспективных боксеров Кемеровской области - Кузбасса; 2. Разработка комплексной системы диагностики функционального состояния и психофизиологического статуса боксеров с целью реализации индивидуально-типологического подхода; 3. Разработка модельных характеристик функционального состояния и психофизиологического статуса, физической подготовленности боксеров различной квалификации; 4. Разработка методического пособия по психологическому сопровождению тренировочного процесса в боксе высших достижений; 5. Внесение изменений (дополнений) в систему спортивной подготовки в боксе, подготовка научно обоснованных методических рекомендаций.
Гипотеза	<p>Совершенствование системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров, рост спортивных результатов будут более эффективными при условии комплексного взаимодействия научных организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта бокс. При формировании базы данных перспективных боксеров будут учитываться их индивидуально-личностные, морально-волевые качества.</p> <p>В динамике будут отслеживаться показатели их физической подготовленности, а также психо-эмоциональное состояние на основе разработанной системы специальной диагностики с использованием компьютерных технологий.</p> <p>В итоге предполагается выстроить инновационную модель подготовки спортивного резерва в боксе на основе индивидуально-типологического подхода к спортсмену.</p>

Методы и конкретные методики

- I. Организационные методы:
 - создание рабочей группы по теме исследования;
 - определение группы ведущих спортсменов для участия в эксперименте;
 - расчет контрольных точек проведения испытаний.
- II. Физиологические методы:
 1. *Исследование физического развития:*
 - исследование морфологического статуса;
 - исследования компонентного состава тела: измерение длины тела, массы тела биоимпедансным методом, длины сегментов верхних и нижних конечностей; поперечные размеры (диаметры грудной клетки, плечевого и тазового сегментов, диаметры локтя, запястья, кисти, бедра, голеностопа, стопы) толстотным циркулем, размер кожно-жировых складок с помощью калиперометрии в 16 антропометрических точках (на кисти, на предплечье, на плече спереди, на плече сзади, на груди, на животе, на мечевидном отростке, на передней подвздошной, под лопаткой, на талии сбоку, на спине, на талии, на бедре сбоку, сзади, внутри, спереди, на голени), обхватные показатели (14 обхватов), процентное содержание внутреннего (висцерального) жира, подкожного жирового компонента, процентное содержание воды в организме, жизненная емкость легких, динамометрический индекс (ДИ).
 - 2. *Психофизиологическое обследование:*
 - изучение свойств внимания (объем и переключение) и нейродинамических функций на основе оценки основных свойств нервной системы (скорость простой и сложной зрительно-моторной реакций, функциональную подвижность, уравновешенность и силу нервных процессов). Данные психофизиологического обследования позволяют разработать рекомендации по реализации психомоторных способностей спортсменов, так как они существенно определяются типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, что наряду с физическими качествами предопределяет спортивный результат. Тестирование с помощью программно-аппаратного психофизиологического комплекса «Статус» (оценка нейродинамических показателей, простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР), функциональная подвижность нервных

процессов, уравновешенность нервных процессов, сила нервной системы (теппинг-тест), оценка внимания, объем внимания переключение внимания,

- изучение стилей спортивной деятельности, психической надежности, соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), показателей саморегуляции (СР), показателей мотивационной сферы/ мотивационно-энергетического компонента (М-Э), показателей стабильности и помехоустойчивости (Ст-П) (методика «Личностная шкала проявления тревоги»).

3. Исследование функциональной подготовленности мышц плечевого пояса и функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы:

- оценка аэробной подготовленности плечевого пояса и пояса нижних конечностей с помощью теста со ступенчато повышающейся мощностью до произвольного «отказа» при работе на велоэргометрах MONARK 891E и MONARK 828E, определение аэробно-анаэробного перехода с помощью измерения величины легочной вентиляции с использованием волюметра «ВОЛИД-900» и регистрация ритма сердца при помощи пульсометра Polar RS800cx (мощность АэП – мощность работы на уровне аэробного порога, ЧСС АэП – частота сердечных сокращений на уровне аэробного порога, ПК АэП – потребление кислорода на уровне аэробного порога, мощность АнаэП – мощность работы на уровне анаэробного порога, ЧСС АнаэП – частота сердечных сокращений на уровне анаэробного порога, ПК АнаэП – потребление кислорода на уровне анаэробного порога;

- оценка скоростно-силовых возможностей (максимальной алактатной мощности) мышц плечевого пояса и пояса нижних на велоэргометрах MONARK 891E и MONARK 828E (МАМ – максимальная алактатная мощность);

- оценка состояния вегетативной регуляции сердечного ритма с помощью автоматизированной кардиоритмографической программы «ОРТО»;

- измерение артериального давления и вычисление показателя «двойного произведения» (ПДП);

- ортостатический мониторинг функционального состояния вегетативной нервной системы с помощью мобильных приложений для планшетов и смарт-часов Heart Oracle Boxing.

<p>Этапы и сроки реализации проекта (с указанием даты начала и завершения проекта)</p>	<p>Подготовительный этап – этап обоснования проекта и организационных мероприятий (01.2021 г. - 06.2021 г.) Этап реализации основных мероприятий проекта (07.2021 г. – 07.2024 г.) Заключительный этап реализации проекта. Этап представления результатов (08.2024 г. – 12.2024 г.).</p>
<p>Критерии оценки результативности экспериментальной (инновационной) деятельности</p>	<p>В ходе реализации проекта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будет создана эффективная система подготовки спортсменов с учетом особенностей различных этапов спортивной подготовки по виду спорта бокс; - будет произведен отбор наиболее перспективных боксеров /не менее 60% от общего числа занимающихся в СШОР на начало эксперимента/ с учетом их функционального состояния и психофизиологического статуса, физической подготовленности; - повысится качество спортивной подготовки боксеров за счет реализации индивидуально-типологического подхода к каждому спортсмену; - в систему спортивной подготовки в боксе будут внедрены научно обоснованные методические рекомендации и усовершенствованные программы спортивной подготовки; - произойдет увеличение числа высококвалифицированных спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства /с 19 человек до 29 человек/ и высшего спортивного мастерства /с 7 человек до 10 человек/; - увеличится представительство спортсменов Сибирского Федерального округа в сборной команде России по боксу /с 12 человек в 2020 году до 22 в 2024 году/; - повысится уровень профессиональной квалификации тренеров, специалистов в области подготовки юных боксеров, будет организован обмен опытом в тренировочной деятельности, повысится уровня их мотивации в подготовке спортсменов высокого класса; - повысится уровень удовлетворения потребностей населения в качественном предоставлении услуг спортивной подготовки боксеров.
<p>Прогнозируемые негативные эффекты и способы их нивелирования или минимизации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокий уровень квалификации тренеров и специалистов; - недостаточный уровень медицинского сопровождения спортсменов из-за низкого обеспечения медицинской научно-исследовательской базы;

	<p>- несоответствие имеющихся в арсенале спортивного инвентаря, оборудования, а также компьютерных программ перспективным требованиям заявленным в экспериментальном проекте.</p> <p>Минимизация негативных эффектов достигается путем постоянного мониторинга исполнения основных задач проекта, четким взаимодействием организаций-участников экспериментальной деятельности, повышением уровня квалификации привлеченных специалистов.</p>
<p>Обоснование возможности реализации проекта или предложения по внесению изменений в законодательство Российской Федерации, необходимые для реализации проекта</p>	<p>Специалисты, участвующие в реализации проекта, обладают достаточной квалификацией и опытом работы для решения поставленных в проекте задач.</p> <p>Уровень квалификации тренерского состава СШОР также позволяет проводить работу с ведущими спортсменами в рамках экспериментального проекта.</p> <p>Важным условием реализации данного проекта в рамках утвержденной программы является взаимодействие специалистов учреждений, принимающих участие в эксперименте на основе заключенных соглашений о сотрудничестве.</p> <p>В итоге предполагается выстроить инновационную модель спортивной подготовки в боксе на основе индивидуально-типологического подхода к конкретному спортсмену. Данную модель предполагается внедрять в спортивных учреждениях Кемеровской области – Кузбасса и Сибирского Федерального округа посредством распространения методического пособия и проведения семинаров.</p>

Руководитель организации заявителя

В.В. Борисов

Научный руководитель

Е.А.Буданова

