

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ**  
**СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Московченко Евгения Станиславовича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Скоростно-силовые качества и работоспособность, как показатель качества выносливости, являются основой, определяющей уровень физической подготовленности боксера.

Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до нашего времени остается актуальной и требует незамедлительного дальнейшего развития, несмотря на то, что в современной литературе накоплен достаточно большой материал об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера и ее взаимосвязи с технико-тактическим мастерством (В.П. Снегирев, А.В. Петухов, М.П. Савчин, Г.О. Джероян, И.П. Дегтярев, И.Б. Викторов, Я.Я. Мужниекс, Н.А. Худадов, В.И. Филимонов и др).

Выбор наиболее эффективных средств и методов развития скоростно-силовых способностей у спортсменов давно интересует многих специалистов, все же в боксе, на наш взгляд, этой проблеме привлечено мало внимания.

Указанные соображения определили **проблему** нашего **исследования:** определение средств и методов развития специальных скоростно-силовых качеств боксеров среднего школьного возраста.

В связи с этой проблемой была выбрана **тема** данной дипломной работы – «Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров, среднего школьного возраста».

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс направленный на развитие специальных скоростно-силовых качеств юных боксеров.

**Предмет исследования.** Средства и методы, используемые в учебно-тренировочном процессе с целью улучшения специальной скоростно-силовой подготовки.

**Цель исследования.** Целью исследования является влияние средств и методов специальной физической подготовки на развитие скоростно-силовых качеств подростков, занимающихся боксом в условиях детско-юношеских

спортивных школ.

**Гипотеза исследования.** Специальная скоростно-силовая подготовка достигается посредством выполнения различных тренировочных вариантов соревновательного упражнения и специальных упражнений; а в основе ее лежит общефизическая подготовка и развивать физические качества у детей среднего школьного возраста необходимо комплексно с точным соблюдением определенной последовательности упражнений по их специальной направленности.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены следующие **задачи**:

1. Изучить состояние проблемы в теории и практике физического воспитания.
2. Выявить экспериментально эффективность системы в формировании скоростно-силовых качеств у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся боксом.

**Методы исследования.** Теоретический анализ источников по проблеме общей и специальной физической подготовки в боксе, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, математическая обработка данных.

3. В первой главе мы рассматриваем проблему воспитания скоростно-силовых качеств: даем их характеристику, приводим средства и методы их воспитания, а также возрастные особенности их изменения у детей среднего школьного возраста. Представляем методику воспитания скоростно-силовых способностей в ходе специальной физической подготовки у юных боксеров.
4. Вторая глава включает в себя вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ его результатов, а также методические рекомендации, обеспечивающие эффективность тренировки специальных скоростно-силовых качеств подростков.

## 1 Литературный обзор

### *1.1 Особенности и характеристика воспитания скоростно-силовых способностей*

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

Итак, под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении максимальной амплитуды движений. Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности человека к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма. Установлено, что на базе морфологического и функционального укрепления организма скоростно-силовая подготовка может явиться стимулом для повышения общего уровня физического развития юного спортсмена, улучшения его функциональных возможностей.

К скоростно-силовым способностям относят:

- 1) быструю силу;
- 2) взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Верхошанский Ю.В. (2013) утверждает, что сила, проявляемая в быстрых движениях, имеет много качественных оттенков, и между ними порой довольно трудно провести грань. Грубо дифференцируя, можно выделить две основные группы движений, требующих быстрой силы: 1) движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления, и 2) движения, в которых рабочий эффект связан с быстротой развития двигательного усилия в условиях преодоления значительного сопротивления. Для первых движений абсолютная сила мышц не имеет существенного значения, тогда как для вторых ее величина играет определенную роль в рабочем эффекте. В первой группе можно различать движения, связанные с быстротой реагирования на некоторый сигнал извне или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и, наконец, с частотой повторных напряжений. Во второй группе имеет смысл выделить движения по типу напряжения мышц: со взрывным изометрическим напряжением (когда они связаны с преодолением относительно большого отягощения и необходимостью быстрого развития значительного максимума силы), со взрывным баллистическим напряжением (быстрое преодоление незначительного по весу сопротивления) и со взрывным реактивно-баллистическим напряжением (когда основное рабочее усилие развивается сразу же после предварительного растяжения мышц).

Таким образом, проявление быстрой силы чрезвычайно разнообразно, природа ее в высокой степени специфична, она обнаруживает относительно плохой “перенос” с одних движений на другие и сравнительно медленный темп развития. Отсюда и методика совершенствования быстрой силы очень специфична и в теоретическом плане еще далеко не обоснована. Методика развития быстрой силы применительно к упомянутым типам движения имеет свои особенности.

При развитии быстрой силы в движениях ациклического характера ударного или метательного типа вес отягощения должен подбираться с учетом влияния его на характер выполнения упражнения.

*Взрывная сила* отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.)

Прежде чем говорить об эффективных методах развития взрывной силы и реактивной способности мышц, следует рассмотреть, как они совершенствуются в процессе применения традиционных методов скоростно-силовой подготовки.

Таким образом, если спортсмен добивается высокого уровня развития взрывной силы мышц, то можно полагать, что он обязан этим только средствам, так сказать «стихийно» присутствующим в тренировке. Следовательно, проблема заключается в том, чтобы выделить эти средства и, методически организовав их, рационализировать специальную силовую подготовку.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее:

1. Величина ударной нагрузки определяется весом груза и высотой его свободного падения. Оптимальное сочетание того и другого подбирается эмпирически в каждом конкретном случае, однако преимущество всегда следует отдавать большей высоте, нежели большему весу.

2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.

## 2.1 Педагогические исследования

Наше исследование мы проводили на базе МОУ СОШ р.п. Ровное Саратовской области в спортивном комплексе ФОК «Старт» в секции моего первого тренера Коханенко А.Д. В данной секции занимаются мальчики 10-17 лет. Исследование по развития скоростно-силовых качеств мы проводили у юношей 12-15 лет. В период с 1 октября 2015 года по 1 апреля 2016 года. Экспериментальная группа (10 человек) не имеющая спортивного разряда. Тренировки проводились три раза в неделю.

Как известно, высокий уровень развития скоростно-силовых качеств во многом определяет рост спортивного мастерства боксеров, так как условия соревновательного поединка требуют максимального проявления скоростно-силовых способностей. Передвигаться, защищаться, выполнять удары – все это боксер должен делать предельно быстро.

Для того чтобы развить скоростно-силовые качества в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать разнообразные упражнения для специальной скоростно-силовой подготовки:

### 1. Для мышц ног:

- А) Разнообразные виды прыжков(в длину с места, в длину с разбега и прыжки вверх)
- Б) метание различных снарядов(набивные мячи, ядра, камни, весом от 1,5кг до 4кг);
- В) приседания: неглубокие быстрые(с отягощением весом до 20-30 % от собственного веса, 3 подхода на 8-10 повторений)

2. Для мышц туловища:

- А) вращательные упражнения с различными видами отягощений(например: штанги и спортивного эспандера);
- Б) неглубокие быстрые наклоны туловища с отягощениями весом до 10-15 % (гири, гантели) и 60-80 % от собственного веса (штанга);

3. Для мышц плечевого пояса и рук:

- А) упражнения с гантелями(махи прямых рук вперед, в стороны, выполняется 3 подхода на 6-8 повторений, вес гантелей 1 кг);
- Б) упражнения с грифом штанги(бодибаром)(жим лежа на горизонтальной скамье);
- В) упражнения с набивными мячами(имитация ударов Зраунда по 1-ой минуте, с перерывом между раундами в 30 секунд)

С такими снарядами выполняются действия, имитирующие удар, поэтому применяются они в тренировке лишь после достаточно уверенного усвоения техники ударов. Веса отягощений следующие: для гантелей – 0,5-1 кг веса, для грифа и набивных мячей – 3-8 кг;

2. подтягивания на перекладине;

3. сгибания и разгибания рук в упоре лежа или отжимания.

Для развития скоростно-силовых качеств все выше приведенные упражнения выполняются юными боксерами с предельно высокой частотой повторений и скоростью. При первом проявлении утомления сразу же выполнение останавливается и выполняется отдых до полного восстановления.

На тренировках юные боксеры наносили также специальные удары с отягощениями(гантелями) на протяжении 4 раундов:

1-й раунд – удары левой рукой (3 мин);

2-й раунд – удары правой рукой (3 мин);

3-й раунд – два удара левой и правой рукой («двочка») (3 мин);

4-й раунд – трехударные серии (3 мин);

Оценка контрольного тестирования скоростно-силовых качеств боксеров



возраста 12-15 лет проводится на основе трех видов упражнений: прыжка в длину с места, подтягивание в висе на перекладине и бег на 100 метров.

## 2.2 Анализ результатов педагогического исследования

Анализ результатов развития скоростно-силовых качеств юных боксеров показал, что применяемые в учебно-тренировочных занятиях упражнения дают положительные результаты.

Средний результат	прыжок в длину с места (см)		Динамика
	октябрь	апрель	
	202	214	+12

В октябре 2015г. средний показатель в прыжках в длину с места 202см, то в апреле 2016 г. – 214 см.

Средний результат	подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)		Динамика
	октябрь	Апрель	
	8,5	13	+4,5

В подтягивании на высокой перекладине из виса также результаты улучшились, соответственно – 8,5 раз и 13 раз.

	Бег на 100 метров время (сек)		Динамика
	октябрь	Апрель	
	14,8(сек)	14(сек)	-0,8 (сек)

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что у юных

боксеров 12-15 лет наблюдаются существенные изменения в развитии скоростно-силовых качеств. На наш взгляд, данные изменения произошли в результате целенаправленного учебно-тренировочного процесса, проводимого тренером на занятиях в секции. Необходимо отметить, что столь значительный сдвиг в результатах тестирования стал возможен еще и благодаря возрастным особенностям развития физических качеств, так как качественные и количественные изменения в физических кондициях происходят у школьников поэтапно, в соответствующие возрастные периоды. Именно в возрасте 12-15 лет отмечается наиболее интенсивный прирост в показателях силы и быстроты.

### **2.3. Методические рекомендации, обеспечивающие эффективность тренировки специальных скоростно-силовых качеств юных боксеров**

1. Число повторений в одном подходе в упражнениях скоростно-силового характера должно приводить к чувству легкого утомления в мышцах, но не превышать 20-30 в прыжковых упражнениях без отягощений, 8-12 в упражнениях с малыми отягощениями, 4-6 со средними и 2-3 с большими и максимальными;

2. Необходимо следить за правильной амплитудой, темпом, а также угловыми значениями проявления максимальных мышечных усилий, чтобы избирательно и наиболее точно воздействовать на определенные мышечные группы в соответствии с рабочими фазами соревновательного упражнения;

3. Учитывать, что чем быстрее выполняются смена направления движения, переход от сгибания к разгибанию, от скручивания к раскручиванию и чем короче путь торможения, тем большее силовое воздействие испытывает опорно-двигательный аппарат спортсмена в данном упражнении.

## ВЫВОДЫ

Проведя исследования по развитию скоростно-силовых качеств у юношей, занимающихся боксом, мы пришли к следующим выводам:

Физическая подготовка является основой специфического содержания спортивной тренировки. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

Скоростно-силовые качества в боксе лучше всего развиваются в возрасте 12-15 лет, поэтому данный элемент подготовки должен занимать значительное место в тренировочном процессе у юных боксеров. Развитие скоростно-силовых способностей должно происходить параллельно с совершенствованием техники движений. Особенность развития скоростно-силовых способностей у боксеров 12-15 лет заключается в необходимости учета более высокой по сравнению с взрослыми утомляемости.

Разработанная нами методика развития скоростных способностей привела к статистически значимому повышению наиболее важных для бокса разновидностей скоростных способностей - точности реакции на движущийся объект и специальной частоты движений. Предложенная методика развития скоростных способностей может применяться инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса боксеров.

Скоростно-силовая подготовка строго дифференцирована. Средства,

методы, режим работы мышц, величина сопротивлений, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений, длительность и характер отдыха дают возможность решить в методическом плане важную проблему специальной подготовки, которая во многом предопределяет рост спортивных результатов.

Развитие скоростных способностей юных боксеров 12-15 лет связаны с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью. Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.