

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«Эффективность упражнений направленных на развития быстроты у
боксёров 2003-2002 года рождения»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кузьмина Юрия Геннадьевича

Научный руководитель

кандидат философских наук

подпись, дата

Р. С. Данилов

Зав. кафедрой,

кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2017

Введение

В последние годы в подготовке боксеров широко применяются различные методики тренировок, при которых упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства логично объединены в единой системе с упражнениями, развивающими двигательные качества.

В соответствии с современными положениями теории и методики физического воспитания боксера под подготовкой понимается процесс объединения всех видов подготовки спортсменов в единую систему для реализации стратегических задач. В соответствии с этим спортивные успехи в боксе достигаются с помощью:

- а) всестороннего развития физических качеств боксера;
- б) разнообразной технической подготовкой;
- в) тактической подготовкой;
- г) морально – волевой подготовкой;
- д) психологической подготовкой.

Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс развития физических качеств и развития функциональных возможностей. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку.

Общая физическая подготовка предполагает различное развитие физических качеств, функциональных систем организма спортсмена, единство их проявления в структуре мышечной деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у боксера физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовке относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т.д.

Боксер должен обладать силой, выносливостью, быстротой, ловкостью, высокими волевыми качествами, боевым мышлением и настойчивостью.

Развитие силы

Сила – это способность человека справляться с внешним сопротивлением и противостоять с помощью мышечных усилий.

Динамическая сила боксера проявляется в движении, то есть в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т.п. По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

У боксера – «нокаутера», основной чертой является способность наносить сильный акцентированный удар с предельной и околопредельной силой «взрывного» характера.

Боксеру – «темповику» необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся и сравнительно несильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника.

Демонстрация силы медленной направленности, конкретно при ближайшем контакте с соперником на момент силовой борьбы и физическом «подавлении» противника, свойственно боксеру - «силовику».

Средства воспитания силы

Средствами улучшения развития силы являются физические упражнения с увеличенным отягощением (сопротивлением).

Методы воспитания силы

1. Метод предельных усилий (поднимание штанги максимального веса)
2. Метод непредельных усилий подразумевает работу с не максимальным весом, но до отказа.
3. Ударный метод.
4. Метод круговой тренировки
5. Игровой метод

Развитие быстроты

Скоростных способности – резервы человека, дающие ему выполнения двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Двигательные реакции делятся на: простые и сложные.

Необходимо остановиться и рассмотреть известные в боксе виды реакций (реакции: слежения, простоя, выбора).

Средства воспитания скоростных способностей

Средствами роста быстроты (скорости) являются упражнения, реализуемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Методы воспитания скоростных способностей

1. Методы строго урегулированного (регламентированного) упражнения;
2. Соревновательный метод;
3. Игровой метод.

Развитие выносливости

«Выносливость – это способность многократно повторять движения с сохранением всех характеристик, присущих этим движениям».

Критерием меры выносливости составляет время, в течение которого протекает мышечная деятельность выработанного характера и интенсивности.

Выносливость – важнейшее боевое качество боксера; при ее отсутствие он теряет в турнире все свои способности. Выносливость делится на общую и специальную.

Специальная выносливость связана со специальными боевыми навыками боксера. Она выражается в подготовке нервной системы и специфической деятельности в бою на ринге. Специальная выносливость может быть развита путем боевых упражнений, и в первую очередь упражнений с партнером в условном и вольном бою.

Методы воспитания специальной выносливости у боксеров

В практике бокса с целью совершенствования выносливости используются распространенные методы развития физических качеств (равномерный, соревновательный, переменный, игровой, круговой, интервальный, повторный).

Средства воспитания выносливости

Средствами роста общей аэробной выносливости являются физические упражнения, вызывающие максимальную выработку (производительность) сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа происходит в основном за счет аэробного ресурса; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Развитие ловкости

Под ловкостью понимается способность человека к быстрым и высококоординированным действиям.

Ловкость – качество, более разное, чем блок объединенных физических качеств, и содержит в себе ряд таких элементов, как точность

движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которые выстраиваются на координированности.

В основе ловкости боксера лежат технические навыки. Технически подготовленный боксер отличается совершенством боевых движений, он отлично владеет приемами защиты и нападения.

Общая ловкость развивается, прежде всего, с помощью спортивных игр: (баскетбола, волейбола, футбола, хоккея), тенниса, гимнастики, акробатики и борьбы.

Специальная ловкость боксера развивается имитационными упражнениями: элементарными и произвольными («бой с тенью»), в основе которых лежат элементы техники передвижений, ударов и защиты.

Средства воспитания ловкости

Физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны:

1. Новизна заданий.
2. Необычность упражнений.
3. Координационная сложность заданий.
4. Разнообразие двигательных действий и их сочетаний.
5. Частая смена заданий, партнеров, снарядов; частые изменения в темпе выполнения заданий, в динамических и кинематических характеристиках движений.

Методы развития ловкости

Методы, способствующие развитию ловкости, должны ставить занимающегося в условия, требующие от него двигательной деятельности.

Такие условия свойственны для игрового и соревновательного метода.

Техническая подготовка боксера

Под технической подготовкой нужно предполагать степень освоения спортсменом структуры движений (техники вида спорта),

отвечающей особенностям данной спортивной дисциплины и обращенной на достижение лучших спортивных результатов.

С помощью технической подготовки формируются технически грамотные приемы, упражнения и их различные сочетания. Обучение занятиями боксом можно разделить общую техническую и специальную подготовку.

Общая техническая подготовка – это формирование разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающих различные варианты технического решения спортивно-педагогических задач в соответствии с наиболее полным использованием возможностей занимающихся.

Специальная техническая подготовка – это формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности в соответствии с особенностями каждого из занимающихся. Техника в боксе – это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера.

В широкое понятие техники боксера входят: умение быстро и легко передвигаться по рингу, позволяющее в стремительно изменяющейся боевой обстановке своевременно находить удобные исходные положения для нападения и защиты; владение всеми атакующими ударами, построенными на точной координации движений и выполняемыми внезапно, быстро и с необходимой резкостью; прочные знания и навыки в защитных действиях, обеспечивающие безопасность от ударов противника; владение техникой контрударов в соединении с той или иной защитой; умение пользоваться всеми элементами в самых разнообразных сочетаниях.

Тактическая подготовка боксера

Тактика – это умение правильно использовать боевые средства, свои качества и навыки применительно к особенностям боя.

Методам и способам ведения боя боксеров учит именно тактическая подготовка. Иметь тактическую грамотность на момент соревнований – значит уметь правильно тратить силы, выбирать и реализовывать приемы, необходимые для достижения победы (успеха).

На ринге необходимо предусматривать потенциальный тактический план противника. Своевременно понять этот план и в соответствии с этим построить свой собственный – основная сторона тактического навыка.

Тактика бокса - это искусство ведения боя на ринге, рациональное использование боевых средств для достижения победы.

Тактическое мастерство и мышление боксера обычно формируются лишь в результате длительного боевого пути и накопленного опыта.

Как свидетельствует передовая практика, стабильные успехи боксера немислимы без владения им тремя основными формами боя: разведывательной, наступательной и оборонительной.

Морально-волевая подготовка боксера

Морально-волевая подготовленность спортсмена связана с такими качествами, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость упрямство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. Большая часть этих качеств воспитывается и совершенствуется в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий, в ходе спортивных соревнований.

Морально-волевая подготовка боксеров образуется в процессе занятий и соревнований. Все стороны подготовленности спортсмена (тактическая, техническая, физическая) и профессионализм формируются под влиянием специфики психики, каждого отдельного спортсмена.

Психологическая подготовка боксера

Психологическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий, направленных на формирование устойчивости человека к

воздействию различных неблагоприятных факторов, сферы обитания, его способности успешно реализовывать имеющиеся знания, навыки, умение в экстремальных условиях концентрировать свое внимание и опыт.

Психологическая подготовка спортсмена – сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два раздела – общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Психологическая подготовка к состязаниям

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки (ранняя психологическая подготовка, начинающейся за две – три недели до соревнований); 2) психологическая настройка к бою с определенным противником; 3) воздействие на психику боксера во время секундирования (психологическая подготовка между раундами и психологическое воздействие после окончаний выступлений на ринге).

Оценка эффективности упражнений направленных на развитие быстроты

В процессе написания выпускной квалификационной работы изучалась методическая литература по проблеме исследования. Были рассмотрены литературные источники, касающиеся вопросов учебно-тренировочных занятий боксом боксеров - юношей, а также упражнения для развития быстроты. Литературный анализ позволил обобщить имеющуюся информацию и создать представление о исследуемом вопросе, изучить мнения специалистов.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение проводилось для оценки эффективности применения упражнений направленных на развития быстроты.

Педагогический эксперимент

В своей работе я провел сравнительное тестирование, которое основывается на сравнении двух групп. Сравнительный эксперимент проводился с целью оценки эффективности упражнений направленных на развития быстроты у боксеров-юношей.

Контрольное тестирование

Контрольное тестирование приводилось в боксерском зале клуба «Нефтяник» с помощью спортивного инвентаря: секундомера, набивных мячей (4 кг), турника и штанги.

Особенности применения упражнений для развития быстроты

Особенности применения упражнений в повышении быстроты и скорости ударов дают упражнения с отягощениями. Тренировки организованы так, чтобы как можно больше влиять на развитие отдельных мышц ног, туловища и рук.

С целью эффективного развития мышц ног, выполняющих отталкивающие движения, также используется работа со штангой на плечах (полуприседания, «разножка»). Поступательно-вращательные движения осуществляются с помощью мышц туловища, для развития мышц туловища применяются упражнения с грифом на плечах (повороты туловища). Для эффективного развития мышц рук, участвующих в разгибательных движениях, широко используется работа со штангой (жим лежа).

Результаты экспериментальных применений упражнений

Для определения эффективности упражнений направленных на развития быстроты в процессе тренировки боксеров-юношей мною был проведен эксперимент, в котором были задействованы две группы испытуемых боксеров-юношей по 5 человек в каждой. Группы были разделены на контрольную и экспериментальную. В течение 30 дней они занимались по различному учебно-тренировочному плану.

Перед экспериментом были составлены списки групп и произвелось тестирование на общую физическую и специальную физическую подготовку перед экспериментом. На основе данных по тестам на общую физическую и специальную подготовку, мною было вычислено среднее арифметическое значение.

По итогам тестирования перед началом эксперимента выяснилось следующие: в контрольной и экспериментальной группах результаты по тестам на общефизическую и специально-физическую подготовленность исходя из среднеарифметического значения практически одинаковы.

После эксперимента также произвелось контрольное тестирование в двух группах на общую и специальную физическую подготовку, с помощью которого выяснилось на сколько эффективны упражнения для развития быстроты боксеров. Основываясь на полученные данные, мною также было произведено вычисление среднеарифметического значения для общей физической подготовки и специальной.

По итогам тестирования стало понятно, что после завершения специальной тренировочной программы направленной на развитие быстроты – по всем показателям в экспериментальной группе наблюдается прирост всех специальных показателей скорости ударов от двух до пяти единиц, что за месяц учебно-тренировочного процесса для боксера является значительными.

Заключение

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Современный бокс представляет собой сочетание физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли у спортсменов.

Существует разнообразие возможных сочетаний и комбинации тренировочных процессов, средств и методов. Выбрать из этого разнообразия наилучший вариант, который обеспечивает эффективный тренировочный процесс, — задача первостепенной важности, как для тренера, так и в спорте в целом.

Бывают разного рода упражнения направленные на совершенствование силы боксера. Они относятся не только к мышцам рук, которые непосредственно наносят удар, но и к ногам, которые играют неотъемлемую роль в постановке технически правильного удара.

Большое значение в решении этой проблемы имеет упорядочение нагрузок, их учет (в зависимости от характера физиологического воздействия на организм занимающегося).

Упражнения для развития быстроты существенно повышает уровень скоростно-силовой подготовленности боксеров. При этом улучшаются как абсолютные силовые показатели, так и скоростные способности мышц.

Одновременно с исполнением предлагаемой программы спортсмены не должны уклоняться от технико-тактической подготовки. Спарринги, упражнения на лапах, снарядах и в имитациях не прекращаются.

Такие упражнения должны выполняться, чередуясь с обычным тренировочным процессом.

Список используемой литературы

1. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. С. 767.
2. Градополов К.В. Учебник для ИФК. – 4-е издание. - М.: Физкультура и спорт, 1965. – 339 с.
3. Джероян Г.О., Худатов Н.А. Тактическая подготовка боксеров // Бокс: Ежегодник – 1981/Сост. Худатов Н.А.; Редкол. Дегтярев И.П. и др. – М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 9 – 12.
4. О Лири П. Школа современного бокса/ПЭТ О Лири, Аман Атилов; худож.-оформ. А.Киричек. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 640 с.
5. Степанов В.Г., Соколов Ю.П., Радоняк Ю. М. Бокс (методическое пособие). - М.: Военное издательство, 1967. – 119 с.
6. Худатов Н.А. О ранней психологической подготовке боксеров к соревнованиям // Бокс ежегодный сборник материалов для тренера (выпуск четвертый). - М.: Физкультура и спорт, 1970. С.35 – 56.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академи», 2012. – 480 с.
8. Ширяев А.Г. БОКС УЧИТЕЛЮ И УЧЕНИКУ. (Издание 3-е, переработанное и дополненное). - Оренбург: Оренбургское книжное издательство, 2002. – 448с.
9. Шклярук В.Я. Физическая культура: Основы физического воспитания и физической подготовки студентов. - Саратов: Издат. Центр СГСЭУ, 2005. – 164с.