

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

АФТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 515 группы
направления 49.03.01 «Физическая культура»
профиля «Физкультурно-оздоровительная технологии»
институт физической культуры и спорта
заочной формы обучения

Терентьева Святослава Олеговича

Научный руководитель:

ст. преподаватель _____

Е. А. Спиридонова

Заведующий кафедрой:

канд. мед. наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Актуальность. Проблемы скоростно-силовой подготовленности боксеров очень актуальна в наше время и нуждается в дальнейшем развитии, несмотря на то, что широко раскрыта в современной литературе. Накоплено много материалов об отдельных сторонах специальной и общей физической подготовленности боксера, и об ее взаимосвязи с техническим 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).

Тема выбора более эффективных методов и средств развития скоростно-силовых качеств у спортсменов интересует специалистов в данной области достаточно давно, но в боксе, на наш взгляд, этой проблеме уделено недостаточно внимания. Совокупность таких качеств, как скорость, сила, работоспособность и выносливость, являются основой, которая определяет уровень физической подготовки боксера.

Проведенный анализ литературы и источников, подтверждает актуальность темы: «Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров, среднего школьного возраста».

Исходя из этого можно сформулировать **проблему** нашего **исследования:** определение методов и средств развития специальных скоростно-силовых способностей боксера среднего школьного возраста.

Объектом исследования является тренировочный и учебный процессы направленные на развитие специальных скоростно-силовых способностей начинающих боксеров.

Предмет исследования – средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе, с целью улучшения специальной скоростно-силовой подготовки.

Раскрывая данную проблему, определяем **цель** исследования. Это влияние средств и методов специальной физической подготовки на развитие и укрепление скоростно-силовых качеств школьников, посещающих занятия боксом на базе детско-юношеских спортивных школ.

Гипотеза исследования - специальная скоростно-силовая подготовка достигается благодаря выполнению различных тренировочных упражнений соревновательного характера и специальных упражнений; а в основе ее находится общефизическая подготовка и развитие физических качеств у подростков среднего школьного возраста. Есть необходимость в комплексных упражнениях, с точным соблюдением определенных последовательностей выполнения и по специальной установке.

В соответствии с проблемой, гипотезой и темой для выполнения цели исследования, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме.

2. Рассмотреть особенности тренировки скоростно-силовых качеств юных боксеров.

3. Провести педагогический эксперимент и по его результатам выявить эффективность системы в формировании скоростно-силовых особенностей у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся боксом.

4. Разработать методические рекомендации по специальной тренировке боксеров среднего школьного возраста, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств.

Методы исследования:

- теоретический анализ источников по данной проблеме,
- педагогическое наблюдение,
- проверочные испытания,
- статистическая обработка данных.

Структура выпускной квалификационной работы. В первой главе мы подробно рассматриваем проблему воспитания скоростно-силовых способностей: характеризуем их, находим методы и средства воспитания, а также изучаем и анализируем возрастные особенности изменений у детей среднего школьного возраста. Демонстрируем методику развития и

укрепления скоростно-силовых способностей в процессе физической подготовки у юных боксеров.

Вторая глава содержит в себе организацию и проведения педагогического исследования, оценка его результатов, а также последовательные установки, гарантирующие эффективность тренировок и развитие специальных скоростно-силовых качеств у начинающих боксеров.

Бокс в нашей стране стремительно развивается и является любимым видом спорта у молодежи. Тысячи подростков и взрослых регулярно тренируются, совершенствуют свои навыки в секциях и на спарингах.

В России количество людей занимающихся боксом увеличивается с каждым годом, все больше юношей участвует в соревнованиях, но не до конца могут владеть своей силой, в отличие от олимпийских чемпионов, которые искусно ведут бой, не прибегая к грубой силе.

Для улучшенной подготовки квалифицированных боксеров и повышения профессионального мастерства, Федерация бокса разработала новые правила соревнований, для того, чтобы не «загрязнять» соревнования спортсменами с неполноценной подготовкой и недостающим уровнем мастерства.

Тренеру необходимо помнить, что возраст допущения юношей до разных видов спорта различный. И к тренировкам должны допускаться абсолютно здоровые дети. Главные задачи физической подготовки: оздоровление, воспитание, физическое совершенствование.

Задачи и методы достижения должны напрямую зависеть от возрастных особенностей организма.

За последние годы в России прослеживается тенденция раннего приобщения мальчиков и девочек к различным единоборствам, в частности к боксу. Это связано с рекламой по телевизору, а так же стремлению детей к самозащите, в связи с множеством опасных жизненных ситуаций и криминогенной обстановкой.

Занятия в секциях единоборств начинаются с 6 -7 летнего возраста. Но в связи с отсутствием нужной методологической базы и программ происходит неправильный тренировочный процесс, не соответствующий возрасту воспитанников. От это получают многочисленные травмы, неправильное морально – волевое развитие, в дальнейшем приводящее к потере одаренных и перспективных спортсменов.

Это происходит по причине отсутствия отбора в секцию. Потому что главной задачей у ДЮШС стоит не поиск подходящих кандидатур, а укомплектование групп, из которой в течении года выбывает больше половины. При приеме ребенка в секцию нужно грамотно оценить его физическое развитие, его возрастные особенности, посмотреть подойдет ли ему данный вид спорта и сможет ли он справляться с теми нагрузками, которые будет предлагать ему тренер. Для того, чтобы добиться результатов в боксе, ребенок должен сам хотеть заниматься этим видом спорта, а не посещать тренировки с подачи родителей.

Допуск к соревнованиям новичков происходит уже через 6 месяцев с начала тренировочного процесса. В.Г. Черный говорит о необходимости проведения работ по профилактике дефектов осанки с новичками. Потому что это приводит к неравномерному развитию мышц плечевого пояса, из - за нахождения боксера в вынужденной стойке. Последствием несоблюдения профилактики станет сколиоз, кифоз и уменьшение подвижности позвоночника.

Проводя анализ изменений правил соревнований по боксу, Шаненков Ю.М. отметил, что существует снижение возрастной границы, занятия, рекомендованы с 12 лет, а сейчас проводятся с 6 -7 лет.

Согласно регламенту младшая группа может участвовать в соревнованиях с 12 лет, средняя с 13 -14 лет и старшая группа с 15 -16 лет.

При этом спортсмены могут соревноваться только в своей возрастной группе. Обязательно должно проводиться тестирование для выявления подготовки к соревнованиям (общей, специальной и технико–тактической).

Тренировка боксера — педагогический процесс, имеющий целью достичь наивысшего уровня боеспособности в условиях спортивных соревнований, процесс, опирающийся на общие педагогические положения и принципы.

Процесс тренировки боксера подчинен основным задачам, стоящим перед системой физического воспитания: укрепить здоровье, физически развить занимающихся, формировать и совершенствовать у них необходимые двигательные навыки, воспитывать их честными, решительными, целеустремленными. Этот процесс неразрывно связан с обучением.

Специфика его заключается в характере используемых средств, форм организации и методики, зависящих от особенностей бокса как вида спорта.

Бокс как спортивное действие характеризуется непосредственным столкновением противников, требующим максимальных нервно-мышечных напряжений в относительно непродолжительное время.

Бой на ринге происходит в условиях:

- а) определенного режима времени (двух-трехминутные раунды с минутными перерывами);
- б) переменной интенсивности работы, как в пределах одного раунда, так и в разных раундах, в зависимости от ситуаций, складывающихся в бою;
- в) резко выраженного волевого характера всех действий боксеров;
- г) беспрерывно изменяющихся положений, требующих от боксера умения точно ориентироваться в боевой обстановке и мгновенно (своевременно) реагировать на атаку или контратакующего противника.

Систематически тренируясь, боксер развивает способность сохранять напряженное внимание на всем протяжении боя, мгновенно ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, правильно и своевременно принимать решения и осуществлять их в бою, решительно и настойчиво добиваться поставленной цели, проявлять ловкость, силу, быстроту и выносливость,

действовать разумно, ловко и эффективно с минимальными мышечными усилиями.

В результате тренировки увеличивается подвижность процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы: благодаря чему боксер действует в бою быстрее, разнообразнее и точнее.

Кроме того, повышается острота восприятия боксера (способность точно оценивать время и расстояние, положения и движения противника и др.), позволяющая предугадывать действия противника. Развивается быстрота и точность ответной реакции, способность осознанно и организованно вести бой, правильно реагируя на поведение противника, что важно при оборонительных действиях, в основе которых лежат защита и контрудары.

Важнейшая задача тренировки боксера — воспитание воли, а также способности ориентироваться в бою, изобретательности в выборе боевых средств и ловкости, позволяющей боксеру быстро и верно осуществлять принятые в бою решения.

Тренировка должна воспитывать у боксера способность хладнокровно и расчетливо вести бой, правильно выбирать боевые средства для достижения победы, быть находчивым и решительным, смело осуществлять свои решения в бою.

Определяя состояние тренированности боксера, тренер руководствуется обычно врачебными данными о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем боксера и некоторыми другими объективными показателями его общефизического состояния, а также его субъективными ощущениями. Но главным критерием оценки состояния тренированности в боксе служат данные педагогического наблюдения тренера. Основные показатели тренированности боксера — его высокая боеспособность, энергия, неутомимость, слаженность и целесообразнее действий в бою.

В соответствии с этим максимальные результаты в боксе достигаются:

- а) всесторонним воспитанием качеств боксера;
- б) совершенствованием технических навыков боксера;
- в) подготовкой боксера в тактическом отношении.

Все эти стороны тренировки боксера взаимосвязаны между собой и дополняют друг друга. Тренировка должна быть направлена на воспитание всесторонне развитого спортсмена, на воспитание и развитие личности боксера в целом. Но в тренировке могут быть выделены и частные задачи, в зависимости от особенностей каждого тренирующегося, а также и целей, которые перед ним поставлены.

Для оценки эффективности предложенной методики по совершенствованию скоростно-силовых показателей у боксеров среднего школьного возраста, нами был проведен сравнительный анализ некоторых показателей до и после педагогического эксперимента.

Положительная динамика исследуемого показателя свидетельствует об эффективности использования предложенного комплекса упражнений для специальной скоростно-силовой подготовки юных боксеров. Прыжок в длину с места увеличился с 202,8 см до 214,4 см в среднем, что составило прибавку в 12,4 см, что может рассматриваться как положительная динамика данного показателя.

Положительная динамика исследуемого показателя свидетельствует об эффективности использования предложенного комплекса упражнений для специальной скоростно-силовой подготовки юных боксеров. Среднее значение подтягиваний на высокой перекладине из виса увеличился с 8,5 раз до 13 раз, что составило прибавку в среднем на 4,5 раза, что может рассматриваться как положительная динамика данного показателя.

Положительная динамика исследуемого показателя свидетельствует об эффективности использования предложенного комплекса упражнений для специальной скоростно-силовой подготовки юных боксеров. Среднее значение времени бега на 100 м уменьшилось с 14,8 сек до 14 сек, что в

среднем на 0,8 сек меньше, что может рассматриваться как положительная динамика данного показателя (таблица 3).

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 реакции, что необходимо использовать во время специальной тренировки боксеров данной возрастной группы.

Основа специфического содержания тренировки – физическая подготовка. Это процесс своеобразного физического воспитания, который необходим в спортивной жизни. Физическая подготовка взаимосвязана с повышением общего уровня функциональных особенностей организма, многогранном физическом развитии, а также с укреплением здоровья.

Идеальный возраст для формирования скоростно-силовых качеств у юношей 12-15 лет, поэтому данному методу подготовки должно уделяться значимое место в тренировочном процессе. Формирование скоростно-силовых качеств должно происходить одновременно с совершенствованием технической базы движений. Особенность развития скоростно-силовых способностей у боксеров юного возраста заключается в необходимости учета более высокой по сравнению с взрослыми утомляемости.

Предложенная нами методика формирования скоростных способностей, показала нам статистически значимое повышение существенных для бокса видов скоростных особенностей, таких как точность

реакции на движущийся объект и специальная частота движений. Разработанная технология формирования скоростных способностей может быть использована инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса боксеров.

Скоростно-силовая подготовка жестко дифференцирована. Для решения важной проблемы специальной подготовки в методическом плане, требуется совокупность таких факторов, как- средства, способы, порядок работы мышц, величина сопротивлений, количество повторений, интенсивность выполнения упражнений, длительность и характер отдыха, которые во многом определяют рост спортивных достижений.

Силовые качества юных боксеров зависят от развития скоростных способностей, которые непрерывно связаны с «взрывными» действиями. Зачастую взрывные действия определяются скоростной выносливостью. Одной из главных задач в практике подготовки боксеров является формирование и совершенствование скоростных возможностей.

В ходе выполнения работы нами были решены все поставленные задачи:

1. Проведен анализ научной и методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Рассмотрены особенности тренировки скоростно-силовых качеств юных боксеров.
3. Проведен педагогический эксперимент и по его результатам выявлена эффективность системы в формировании скоростно-силовых особенностей у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся боксом.
4. Разработаны методические рекомендации по специальной тренировке боксеров среднего школьного возраста, направленной на воспитание скоростно-силовых качеств.

Результаты проведенной работы позволили сделать следующие выводы:

1. Наиболее оптимальным возрастом юных боксеров для воспитания скоростно-силовых качеств является возраст 12-15 лет, следовательно именно в этот возрастной период необходимо уделять максимально большое время для развития исследуемых физических качеств;
2. Предложенный комплекс упражнений по воспитанию скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста позволяет более эффективнее проводить тренировочный процесс и добиваться повышения результатов по таким показателям как прыжок с места, подтягивание, бег на 100 метров.

Методические рекомендации , приведенные в данной работе могут быть полезными при организации тренировочного и учебного процесса, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста.