

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫ КАЧЕСТВ
БОКСЕРОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Маклакова Дениса Сергеевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Динамика показателей скоростно-силовых качеств боксеров среднего школьного возраста Организация и методы исследования

Исследование было проведено на базе Муниципального учреждения «Спортивная школа» Вольского муниципального района. В нем приняли участие юноши 12–15 лет, не имеющих спортивного разряда. Исследование проводилось в период с 1 октября 2021 года по 1 апреля 2022 года. Была создана экспериментальная группа в количестве 10 человек, тренировки проводились 3 раза в неделю.

Высокие спортивные достижения во многом зависят от уровня развития скоростно-силовых качеств у боксеров, которые в процессе соревнований должны демонстрировать максимальную скорость и силу. Чтобы двигаться, защищаться и выполнять удары, боксеру необходимо быть максимально быстрым.

Для развития скоростно-силовых качеств необходимо использовать специальные упражнения:

1. Для мышц ног:
 - а) прыжки (в длину с места, в длину с разбега и прыжки вверх);
 - б) метания (набивные мячи, ядра, камни, весом от 1,5 кг до 4 кг);
 - 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;
 - 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 (жим лежа на горизонтальной скамье);
 - В) упражнения с набивными мячами (имитация ударов 3 раунда 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;

4. Подтягивания на перекладине;
5. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Все упражнения выполняются с предельно высокой частотой повторений и скоростью. При первом проявлении утомления сразу же выполнение останавливается до полного восстановления.

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

- Раунд 1 удары левой рукой (3 мин);
- Раунд 2 удары правой рукой (3 мин);
- Раунд 3 два удара левой и правой рукой (3 мин);
- Раунд 4 трехударные серии (3 мин).

Контрольное тестирование скоростно-силовых качеств боксеров проводилось на основе следующих упражнений:

- прыжка в длину с места,
- подтягивание в висе на перекладине,
- бег на 100 метров.

Общая физическая подготовка юных боксеров

Важную роль в спортивном тренировочном процессе играет общая физическая подготовка, она благоприятно влияет на укрепление здоровья, общий уровень двигательных возможностей организма, и развивает мышцы.

При выборе спортивной специализации стоит обратить внимание на природные данные, уровень выносливости, физического развития. Для подкрепления этих показателей можно рассмотреть: плавание, лыжный спорт, бег, подвижные спортивные игры (пляжный волейбол, футбол, теннис).

Для чего нужно развиваться физически при занятиях боксом? Ответ очень прост: бокс требует очень большой физической нагрузки, общая физическая подготовка должна быть на высшем уровне. Профессиональным боксерам иногда приходится принимать участие сразу в двух турнирах подряд, между которыми промежуток меньше месяца. При этом участвовать в 8–9 напряженных боях. Времени на восстановление практически нет, а выходить на бой придется с физически подготовленными спортсменами, у которых главная цель – победа.

Недооценка своих физических возможностей приводит к плохим результатам и прекращению спортивного роста. Физическая подготовка делится на 2 вида:

1. Общая подготовка направлена на всестороннее развитие физических возможностей. Она повышает выносливость, работоспособность, координацию, тренирует ловкость, резкость, реакцию. Благодаря общей физической подготовке укрепляется здоровье, организм лучше справляется с тренировочными нагрузками, развивает двигательные качества и более успешно развивает технические навыки.

Общая подготовка очень важна любому человеку, а спортсмену в особенности, она помогает воспитывать моральные и волевые качества, делает человека психологически устойчивым, и на долгое время поддерживает спортивную форму.

Упражнения для общего развития делятся на прямые и косвенные.

Косвенные развивают гибкость, ловкость, быстроту (гребля, прыжки, лыжный спорт)

Прямые упражнения направлены на действия в выбранном виде спорта, например спортивные игры, набивание теннисного мяча.

2. Специальная подготовка направлена на определенную спортивную деятельность. Включает в себя совокупность тренировок для данного вида спорта. Если это бокс, то упражнения направлены на резкость, силу, выносливость. Если это футбол, то упражнения направлены на бег, прыжки, скорость.

Специальная подготовка развивает двигательные качества, специальные физические качества. Упражнения могут проводиться как с собственным телом, так и при помощи спортивного инвентаря и снарядов.

Она делится на 2 части:

- предварительная - направлена на построение фундамента. Основная цель - развитие двигательных качеств, которые применяются непосредственно в боксе;

- основная – та подготовка, которая будет сохраняться при переходе на более высокую ступень физического развития.

Характерные особенности спортивной тренировки боксеров

На сегодняшний день бокс является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи. Сотни молодых людей ежедневно принимают участие в тренировочных мероприятиях, которые проводятся в спортивных залах, а также на спарингах.

По данным статистики, в России число занимающихся боксом с каждым годом увеличивается. Это связано с тем, что многие юноши стремятся совершенствоваться и тренироваться для участия в соревнованиях по боксу. Однако они недостаточно владеют своим телом, чтобы вести бой на равных с олимпийскими чемпионами, поэтому им приходится прибегать к грубой силе.

При этом тренер должен помнить о том, что возраст допуска к разным видам спорта у них разный. На тренировки можно допускать абсолютно здоровых детей. Задача физической подготовки - оздоровление, воспитание и физическое совершенствование.

Все задачи и методы должны быть связаны с возрастными особенностями организма.

По данным статистики, в России за последние годы наблюдается тенденция раннего приобщения мальчиков и девочек ко всевозможным единоборствам, в частности к боксу. Реклама по телевизору, криминальная обстановка, агрессивная среда, связанная с опасностью жизни, – все это способствует формированию у детей стремления к самообороне.

С 6-7 лет дети начинают заниматься в секциях единоборств. В связи с отсутствием необходимой методологической базы и программ происходит неправильное тренировочное занятие, не соответствующее возрасту воспитанников. Это приводит к множеству травм, неправильному морально – волевому развитию, в дальнейшем приводящему к потере талантливых и перспективных спортсменов.

Причина этого – отсутствие набора в секции. Не только потому, что главная задача у спортивной школы – не поиск подходящих кандидатов, а

укомплектование групп, которые в течение года покидают больше половины занимающихся. Чтобы принять ребенка в секцию необходимо правильно оценить физические возможности ребенка, его возраст, а также учесть все возможные нагрузки, которые будут предложены ему тренером. Но для того, чтобы добиться результата в боксе, ребенок должен сам захотеть заниматься этим видом спорта, а также посещать тренировки с помощью родителей. Через 6 месяцев после начала тренировок, новички допускаются к соревнованиям.

В настоящее время проводится уменьшение возрастной границы, занятия, рекомендованные с 12 лет, теперь 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.

Спортсмены могут соревноваться только в своей возрастной группе. На соревнованиях обязательно должны быть проведены тесты на выявление готовности к соревнованиям (общей, технической и специальной).

Тренировка боксера – это педагогический процесс, который направлен на достижение высочайшего уровня боеспособности в условиях спортивных состязаний, процесс, опирающийся на общепедагогические положения и принципы.

С помощью тренировок боксерской подготовки спортсмен укрепляет здоровье, развивает физические способности, формирует и совершенствует у них необходимые двигательные навыки, воспитывает их честными, смелыми и целеустремленными. Этот процесс неразрывно связан с обучением.

Особенности его состоят не только в применяемых средствах, формах организации и методики, но также и в особенностях бокса как вида спорта.

Бокс как спортивное действие характеризуется непосредственным столкновением противников, требующим максимальных нервно-мышечных напряжений в относительно непродолжительное время.[16]

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.

При регулярном занятии спортом у боксера развивается способность сохранять напряженное внимание на всем протяжении боя, мгновенно ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, четко и своевременно принимать решения и осуществлять их во время боя, решительно и уверенно добиваться поставленной цели, умело и грамотно действовать, смело идти вперед, не теряя присутствия духа, быстро и эффективно выполнять поставленную задачу. [1] Это способствует увеличению подвижности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы: благодаря этому боксер действует в бою быстрее, разнообразней 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.

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.

Анализ результатов педагогического эксперимента

Данный эксперимент проводился с целью оценки эффективности разработанной нами методике по совершенствованию скоростно-силового показателя у боксеров среднего школьного возраста.

Таким образом, положительная динамика исследуемого показателя свидетельствует об эффективности использования предложенного комплекса упражнений для специальной скоростно-силовой подготовки юных боксеров. Показатель теста «Прыжок в длину с места» увеличился с 202,8 см до 214,4 см в среднем, (+12,4 см), это свидетельствует о положительной динамике данного показателя.

Таким образом, положительная динамика исследуемого показателя свидетельствует об эффективности использования предложенного комплекса упражнений для специальной скоростно-силовой подготовки юных боксеров.

Показатель подтягиваний на высокой перекладине из вис вырос с 8,5 раз до 13,5 раз.

Таким образом, положительная динамика исследуемого показателя свидетельствует об эффективности использования предложенного комплекса упражнений для специальной скоростно-силовой подготовки юных боксеров. Скорость движения снизилась с 14,8 до 13,4 сек на прохождении дистанции 100 м. Это снижение составило 0,8 сек и является положительной динамикой данного показателя.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что у испытуемых 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 значительный сдвиг в результатах тестирования стал возможен 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.

Методические рекомендации, повышающие эффективность тренировки специальных скоростно-силовых качеств юных боксеров

1. Нами была разработана методическая инструкция, которая может быть использована при организации специальной тренировки юных боксеров средних школьных лет.

2. Необходимо выполнять упражнения с максимальными нагрузками для того, чтобы чувствовать лёгкое утомление в мышцах при выполнении упражнений на скорость. Однако не стоит делать это слишком часто – не более 20-30 повторений в каждом подходе в тренировочных целях.

3. При этом необходимо следить за правильностью амплитуды, темпа и углового положения проявления максимальных мышечных усилий, для того чтобы избирательно и наиболее точно воздействовать на определенные мышечные группы в соответствии со своими рабочими фазами соревновательного упражнения.

4. Чем быстрее выполняется смена направления движения, переход от сгибания к разгибанию, от скручивания к раскручиванию и чем короче пути торможения, тем большее силовое давление оказывает опорно-двигательный аппарат спортсмена на данном упражнении.

Систематическое использование упражнений, входящих в комплекс специальной тренировки юных боксеров и выполнение методических рекомендаций, позволит более эффективно проводить тренировочный процесс и добиться оптимальных результатов в воспитании скоростно-силовых качеств у спортсменов среднего школьного возраста.

Заключение

Основа специфического содержания тренировки – физическая подготовка. Физическое воспитание – это процесс, который необходим в спортивной жизни. Повышение уровня функциональных возможностей организма, укрепление здоровья, физическая подготовка взаимосвязаны с физической подготовкой и развитием физических качеств.

В данном случае методика тренировки должна быть максимально приближена к идеальному возрасту для формирования скоростно-силовых навыков у юношей 12–15 лет. Сформировать скоростно-силовые качества необходимо одновременно с совершенствованием технической базы движения. По этой причине юные боксеры, занимающиеся силовыми тренировками, должны учитывать утомляемость.

С помощью предложенной нами методики формирования скоростных способностей, мы смогли выявить статистическое увеличение значимых для бокса видов скоростных особенностей – точность реакции на движущийся объект, специальную частоту движений и ударов. Разработанная технология формирования может быть использована инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса боксеров.

С целью решения важной проблемы специальной подготовки в методических планах нужно учесть такие факторы как средства, способы, порядок проведения тренировок, величина сопротивлений, количество повторений, интенсивность занятий, длительность и характер отдыха, который во многом определяет рост спортивных достижений.

При этом развитие скоростных способностей у юных спортсменов зависит от их силовых качеств, которые постоянно связаны с «взрывными» движениями. Чаще всего взрывные действия определяют скоростью. Основная задача, которая стоит перед боксерской подготовкой – это формирование и усовершенствование скорости.

При выполнении работы нами были решены все поставленные перед нами задачи.

1. В работе проведен анализ научной и методической литературы по данной проблеме.

2. Представлены особенности тренировки силового потенциала юных боксеров.

3. Педагогический эксперимент был проведен и по его результатам выявлена эффективность данной системы в формировании скоростно-силовой подготовки у учащихся среднего школьного возраста, занимающимися боксом.

4. Разработан учебно-методический комплекс «Специальная тренировка боксеров среднего школьного возраста» разработан для воспитания скоростно-силовых способностей у спортсменов среднего школьного возраста.

Результаты работы позволили сделать следующие выводы:

1. Наиболее оптимальным возрастом юных спортсменов для воспитания скоростно-силовых навыков является возраст 12–15 лет, поэтому именно в этот возрастной период необходимо уделить максимально возможное внимание развитию исследуемых физических качеств.

2. Предлагаемый комплекс упражнений по воспитанию скоростно - силовых качеств учащихся среднего школьного возраста способствует более эффективному проведению тренировочного процесса и достижению высоких результатов в таких показателях, как прыжок с места, подтягивание или бег на дистанцию 100 метров.

Рекомендации, приведенные в данной работе, помогут в организации тренировочного и учебного процесса, который направлен на воспитание скоростно-силовых способностей учащихся среднего школьного возраста.

