

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СПЕЦИАЛЬНАЯ СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ  
17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шафеева Рамиса Рашидовича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ Н.А. Павлюкова  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
канд. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2023

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Бокс в нашей стране стремительно развивается и является одним из любимых видов спорта у молодежи. Тысячи подростков и взрослых регулярно тренируются, совершенствуют свои навыки в секциях и на спарингах. Совокупность таких качеств, как скорость, сила, работоспособность и выносливость, являются основой, которая определяет уровень физической подготовки боксера.

Однако, тренеру необходимо помнить, что возраст допуска юношей до разных видов спорта различный и к тренировкам должны допускаться здоровые дети. Главные задачи любой физической подготовки: оздоровление, воспитание, физическое совершенствование.

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.

Проведенный анализ литературы и источников, подтверждает актуальность темы: «Специальная скоростно-силовая подготовка юношей 17-18 лет, занимающихся боксом».

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

**Объектом исследования** является учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие специальных скоростно-силовых способностей боксеров юниоров.

**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 юношей 17-18 лет, занимающихся боксом.

**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 боксеров юниоров.
3. Провести педагогический эксперимент и по его результатам выявить эффективность системы в формировании скоростно-силовых особенностей у юниоров среднего возраста, занимающихся боксом.
4. Разработать методические рекомендации по специальной тренировки юношей 17-18 лет, занимающихся боксом.

Исследование было проведено на базе МАУДО СШ «Олимпик» - «Центр бокса» г. Балаково Саратовской области с сентября 2022 по апрель 2023 года.

В педагогическом эксперименте по воспитанию скоростно-силовых способностей у боксеров юниоров приняло участие 10 юношей 17-18 лет, занимающихся боксом не менее 3-х лет. Тренировка проходила по 1,5 часа 3 раза в неделю.

Эксперимент проходил в три этапа.

На первом этапе (констатирующем) представляло интерес выявить не только параметры скоростно-силовых качеств боксеров, но и уровень их физического развития, физического здоровья и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, как ведущей системы жизнеобеспечения. Начальный уровень развития скоростно-силовых качеств также определялся на данном этапе.

На втором этапе эксперимента (формирующем) проводилось целенаправленное воздействие на скоростно-силовые способности юниоров с помощью специальных упражнений, включенных в тренировочный процесс. В процессе эксперимента вносились коррективы по тренировочному процессу для повышения его эффективности.

На третьем заключительном этапе (контрольном) проводилось повторное исследование всех вышеперечисленных параметров для установления динамики и анализа результатов эксперимента. На данном этапе также были сделаны выводы и сформулированы рекомендации.

#### **Методы исследования:**

- Уровень физического развития определялся по методу стандартов и включал измерение ряда сомато- и физио-метрических показателей; рост, масса тела, окружность грудной клетки на паузе, жизненная емкость легких, сила кисти и сила стана.
- Уровень физического здоровья занимающихся оценивался по методике Г. Апанасенко ;
- Уровень работоспособности сердца при физической нагрузке определялось с помощью индекса Руфье;

- Оценка скоростно-силовых качеств проводилась на основе трех видов контрольных испытаний:
- прыжка в длину с места,
- подтягивание в висе на перекладине,
- бег на 100 метров.

Все экспериментальные данные подвергались математической обработке с нахождением средних значений и процентного отклонения от первоначального значения.

**Структура выпускной квалификационной работы бакалавра.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

## Основное содержание работы

Исследование было проведено на базе МАУДО СШ «Олимпик» - «Центр бокса» г. Балаково Саратовской области с сентября 2022 по апрель 2023 года.

В педагогическом эксперименте по воспитанию скоростно-силовых способностей у боксеров юниоров приняло участие 10 юношей 17-18 лет, занимающихся боксом не менее 3-х лет. Тренировка проходила по 1,5 часа 3 раза в неделю.

Эксперимент проходил в три этапа.

На первом этапе (констатирующем) представляло интерес выявить не только параметры скоростно-силовых качеств боксеров, но и уровень их физического развития, физического здоровья и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, как ведущей системы жизнеобеспечения. Начальный уровень развития скоростно-силовых качеств также определялся на данном этапе.

На втором этапе эксперимента (формирующем) проводилось целенаправленное воздействие на скоростно-силовые способности юниоров с помощью специальных упражнений, включенных в тренировочный процесс. В процессе эксперимента вносились коррективы по тренировочному процессу для повышения его эффективности.

На третьем заключительном этапе (контрольном) проводилось повторное исследование всех вышеперечисленных параметров для установления динамики и анализа результатов эксперимента. На данном этапе также были сделаны выводы и сформулированы рекомендации.

Уровень физического развития определялся по методу стандартов, для этого были получены ряд антропометрических данных, а именно соматометрические – рост стоя (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки в паузу (см) и физиометрические – жизненная емкость легких (л), сила кисти (кг) и сила стана (кг). Далее определялся профиль обследуемого с помощью сравнения с возрастной нормой и вычисления стандартных отклонений от данной нормы. В результате испытуемый был отнесен к уровню

физического развития (средний, выше или ниже среднего, высокий или низкий УФР).

Уровень физического здоровья занимающихся оценивался по методике Г. Апанасенко с использованием следующих показателей:

1. Жизненный индекс;  $ЖИ = ЖЕЛ / \text{масса тела, кг}$

2. Силовой индекс;  $СИ = (\text{динамометрия сильной кисти} / \text{масса тела, кг}) \cdot 100$

3. Индекс Руфье;  $ИР = 4 [(ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) - 200] / 10$

4. Соответствие массы тела длине тела – определяется по таблицам

5. Индекс Робинсона =  $(ЧСС1 \times САД) / 100$

Для оценки уровня работоспособности сердца при физической нагрузке использовался индекс Руфье.

Индекс Руфье для спортсменов проводится следующим образом:

- Измеряют пульс в положении сидя (ЧСС 1);
- Спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 с.

После этого подсчитывают пульс стоя (ЧСС 2);

- Затем — через минуту отдыха (ЧСС 3);

Оценка индекса производится по формуле:

- $\text{Индекс Руфье} = [(ЧСС 1 + ЧСС 2 + ЧСС 3) - 200] / 10.$

Оценка контрольного тестирования скоростно-силовых качеств боксеров возраста 17-18 лет проводится на основе трех видов упражнений:

- 1) прыжка в длину с места (м),
- 2) подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз),
- 3) бег на 100 метров (с).

Прыжок в длину согласно нормам ГТО выполняется следующим образом.

Испытуемый выполняет три попытки прыжка, засчитывается максимальный результат. При выполнении прыжка разрешаются маховые движения рук. Подготовка к прыжку может занимать отведенное время - 1 минуту.

- Попытка прыжка с места может быть не засчитана в следующих случаях:
- если был заступ за линию отталкивания;

- если был совершен предварительный подскок,
- если произошло отталкивание ногами по очереди,
- если во время прыжка выбрасывались какие-либо отягощения,

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется согласно следующей технике выполнения. Исходное положение при выполнении данного контрольного испытания вис хватом сверху, кисти рук при этом должны быть на ширине плеч, конечности выпрямленные, ступни вместе. Ноги не должны касаться пола. При подтягивании необходимо, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Опуститься в вис необходимо до полного выпрямления рук и зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Данное испытание выполняется с максимальной скоростью. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Подтягивания не засчитываются в следующих случаях:

- если были нарушены требования к исходному положению,
- если была нарушена техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине,
- если подбородок был ниже уровня перекладины,
- если фиксированная поза при виси меньше 1 секунды,
- если подтягивание происходило рывками или с использованием маховых движений ногами,
- если во время подтягивания фиксировалось поочередное сгибание рук.

Бег на 100 метров выполняется на низком старте, без заступа. Выполнялось три попытки, засчитывался лучший результат.

Все экспериментальные данные подвергались математической обработке с вычислением средних показателей и процентных отклонений от первоначального значения.

Главной задачей констатирующего этапа эксперимента явилось установление исходного уровня физического развития, здоровья, а также показателей оценки сердечной деятельности и скоростно-силовых качеств боксеров юниоров – юношей 17-18 лет.

Так как, между физическим развитием и оценкой здоровья есть прямая зависимость, нами, в первую очередь, были определены уровни физического развития обследуемых юношей экспериментальной группы.

Согласно полученным результатам у большинства респондентов, а именно у 40 % от общего числа обследуемых был установлен уровень физического развития «выше среднего»; чуть меньше, а именно 30% – как «средний» уровень физического развития; 10% ребят с «высоким» уровнем физического развития; юношей с уровнем физического развития «ниже среднего» было выявлено 20%.

Для наглядности распределение боксеров юниоров по уровням физического развития представлено на следующих диаграммах (рис.2).

Таким образом, большинство обследуемых на констатирующем этапе имеют уровень физического развития «средний» (30 %) и «выше среднего» (40%). С «высоким» уровнем физического развития выявлено 10%, а с «ниже среднего» уровнем физического развития 20% юношей.

Такое распределение можно считать вполне положительным, так как отсутствуют юноши с уровнем физического развития «ниже» среднего.

Согласно полученным результатам у большинства респондентов, а именно у 40 % от общего числа обследуемых был установлен «средний» уровень физического здоровья; у 30% – как «ниже среднего», у 10% юношей – «низкий» уровень физического здоровья и у 20% «выше среднего».

Такое распределение можно считать удовлетворительным, так как большинство юношей характеризуются «средним» уровнем физического здоровья и всего у 1 юноши было выявлен «низкий» уровень физического здоровья. Однако, следует отметить, что испытуемых с «высоким» уровнем физического здоровья также установлено на данном этапе не было. Возможно, это объясняется возрастными особенностями функционирования организма юношей в 17-18 лет, возможно чрезмерными нагрузками во время тренировочного процесса.

Согласно полученным результатам ровно половина юношей имеют показатель деятельности сердца на физическую нагрузку «хороший»; 40% – «удовлетворительно»; у 1 юноши был выявлен результат по тесту «отлично».

Такое распределение можно считать удовлетворительным, так как большинство юношей характеризуются «хорошей» реакцией сердца на физическую нагрузку, испытуемых с «плохим» индексом Руфье на данном этапе не было. Однако, следует отметить, что всего у 1 юноши было выявлена «отличная» реакция сердца. Возможно, это объясняется возрастными особенностями функционирования сердечно-сосудистой системы организма юношей в 17-18 лет, возможно чрезмерными нагрузками во время тренировочного процесса.

Для оценки первоначального уровня скоростно-силовых качеств боксеров юниоров на констатирующем этапе эксперимента были получены результаты по трем контрольным испытаниям:

- прыжок в длину с места (см),
- подтягивание из положения вис на перекладине (количество раз),
- бег на 100 метров (с).

Анализ полученных результатов свидетельствует об удовлетворительном развитии скоростно-силовых качеств юношей 17-18 лет, занимающихся боксом. По всем трем испытаниям большинство юношей показали результаты на «отлично» и «хорошо» согласно возрастным нормам.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бокс в нашей стране, да и во всем мире один из популярнейших видов спорта. Однако, это и один из самых травма опасных видов спорта, характеризующийся большими физическими и психическими нагрузками. Поэтому роль тренера и любой спортивной тренировки – это не только повышение технического мастерства боксера, но, в первую очередь, совершенствование его физических качеств и сохранения высокого уровня функциональных и физиологических резервов, психосоматического здоровья спортсменов.

Предложенная нами методика формирования скоростно-силовых способностей, показала нам статистически значимое повышение существенных для бокса видов скоростно-силовых особенностей, таких как точность реакции на движущийся объект и специальная частота движений. При этом в эксперименте фиксировалась динамика физического развития, здоровья и уровень работоспособности сердца при физической нагрузке.

Разработанная технология формирования скоростных способностей может быть использована инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса боксеров.

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 боксеров.
3. Проведен педагогический эксперимент и по его результатам выявлена эффективность системы в формировании скоростно-силовых особенностей у боксеров юниоров среднего возраста.
4. Разработаны методические рекомендации по специальной скоростно-силовой тренировке юношей 17-18 лет, занимающихся боксом.

Результаты проведенной работы позволили сделать следующие **выводы**:

1. Предложенная методика тренировки также способствует повышению уровня физического развития, здоровья, работоспособности сердца на физическую нагрузку, что соответствует главной задачи любого тренировочного процесса – улучшение функционального состояния организма юных спортсменов.

2. По всем трем видам упражнений отмечена положительная динамика. Прыжок в длину с места увеличился в среднем на 13,3 см, что составила 237,8 см. 5,9% от первоначального результата. Количество подтягиваний из виса на высокой перекладине увеличилось на 1,4, что составило 12,9, 12,5 % от первоначального уровня. Время выполнения бега на 100 метров уменьшилось на 0,73с, что составило 13,3 с, 5,2 %.

3. Систематическая тренировка позволяет боксеру:

- развивать способность сохранять сосредоточенное внимание на всем протяжении боя;

- молниеносно ориентироваться в быстро меняющихся ситуациях поединка;

- своевременно принимать точные решения и осуществлять их в бою;

- настойчиво добиваться поставленной цели;

- проявлять тактическую и техническую грамотность ведения боя;

- проявлять выносливость;

- действовать эффективно с минимальными мышечными усилиями

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