

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА
ВЫНОСЛИВОСТИ И МЕТОДИКА ЕГО РАЗВИТИЯ У БОКСЕРОВ
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Супруна Дмитрия Александровича

Научный руководитель _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Зав. кафедрой _____ В.Н. Мишагин
Доцент, кандидат педагогических наук подпись, дата

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Настоящее педагогическое исследование, направленное на выявление эффективных средств и методов воспитания специальной выносливости мы проводили в группе юношей 17-19 лет, занимающихся боксом 3-4 года.

Согласно рабочей программе педагога воспитание специальной выносливости у юных боксеров основано на сочетании различных средств и методов, применяемых в настоящее время в боксе с преимущественной направленностью на развитие аэробных и анаэробных возможностей спортсменов.

Основными средствами развития специальной выносливости являются специальные упражнения по совершенствованию элементов техники и тактики в форме учебно-тренировочных занятий с партнером. Продолжительность этих упражнений составляет от 4 до 16 раундов. Длительность раундов увеличивается до 5 мин. Частота пульса при этом составляет 150-160 ударов в 1 мин. Время отдыха между раундами — 1 мин. По характеру воздействия эта работа ближе всего к группе упражнений аэробной направленности.

Практическая часть тренировочной программы строится по типу «круговой тренировки» с использованием метода интенсивной интервальной работы, в которой тренировочная нагрузка относится к группе упражнений аэробно-анаэробного воздействия.

При построении тренировочного занятия по этому методу спортсмены разбивается на четыре группы и выполняют упражнения «на станциях». На первой станции ведется условный бой с ограниченным применением технико-тактических средств; на второй станции выполняются упражнения на пневматической и насыпной груше; на станции № 3 — вольный бой и четвертой станции — упражнения на боксерском мешке.

Все тренирующимися выполняются упражнения максимально интенсивно (ЧСС 195-200 уд./ мин.) на станциях по одному раунду длительностью 2 мин с 30-секундным перерывом, во время которого спортсмены переходят с одной станции на другую, интенсивность работы максимальная.

На ниже приведенной схеме мы приводим порядок работы на «станциях». Число прохождений «станций» варьируется в зависимости от предварительной нагрузки – от одного до трех.

Такое боевое упражнение, как «спарринг», дается один раз в три недели. Делается это с той целью, чтобы уберечь спортсменов от чрезмерной психической нагрузки. В остальные дни указанное упражнение заменяется вольным боем, так как психическая напряженность, испытываемая боксерами в вольном бою, меньшая по сравнению со «спаррингами». Функциональная же направленность его достоверно не отличается от вольного боя. Упражнения на пневматической и насыпной груше применяются как «разгрузочные».

После окончания работы на «станциях» тренирующиеся переходят к активному отдыху. Они выполняют упражнения на скакалках, упражнения в передвижениях, имитацию ударов, а также гимнастические упражнения успокаивающего характера.

В процессе учебно-тренировочных занятий периодически тренером проводится своевременно оценка уровня развития физических качеств юных боксеров, что положительно сказывается на всем учебно-тренировочном процессе.

Наше педагогическое наблюдение мы проводили с сентября 2021 г. по апрель 2022 г.

Анализ результатов педагогического исследования

Динамику развития специальной выносливости у боксеров 17-19 лет мы выявляли с помощью контрольных испытаний, которые проводились в сентябре месяце 2021 года и апреле 2022 года. В качестве контрольных тестов нами были использованы следующие упражнения:

1. на определение скоростной выносливости

- бег 60 м с ходу;
- бег 2000 м.

Коэффициент выносливости мы рассчитывали по методике Г. Лазорова (1962 г.). Вычислялось отношение времени преодоления всей дистанции ко времени преодоления эталонного отрезка.

Коэффициент выносливости (**K**) = $t : t_k$

Где **t** - время преодоления всей дистанции;

t_k - лучшее время на эталонном отрезке. Чем меньше коэффициент выносливости, тем выше уровень развития выносливости.

2. на определение силовой выносливости – вис на согнутых руках.

Испытуемый с помощью тренера принимал положение вися хватом сверху так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включался секундомер. Когда под влиянием утомления руки начинали разгибаться и глаза оказывались ниже перекладины – фиксировалось время.

3.на определение координационной выносливости –

четырёхступенчатое исследование, которое характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения.

Испытуемый стоит без обуви, с закрытыми глазами, выполняет четыре упражнения:

- 1) сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести. Стоять неподвижно, сохраняя равновесие;
- 2) поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперед;

- 3) стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести;
- 4) то же, но руки опущены вдоль туловища.

Записывается время спокойного стояния (в секундах). При этом принимается во внимание степень устойчивости в третьей и четвертой позах: стоит неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, сдвигает стопу, дрожание пальцев и век, длительность сохранения равновесия.

Выводы

Целью настоящего педагогического исследования является выявление эффективности проводимой работы по развитию выносливости у боксеров старшего возраста.

В ходе исследования мы решали следующие задачи:

1. провели анализ учебно-методической литературы по заявленной теме;
2. представили средства и методы развития выносливости в боксе;
3. выявили влияние специально подобранной системы упражнений на развитие выносливости у боксеров.

Для решения поставленных задач исследования нами использовались следующие методы:

1. теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Изучение и обобщение литературных источников было осуществлено с целью получения информации об особенностях учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, средствах и методах общей и специальной физической подготовки на этапе специализации. Всего изучено **39** источников.

С февраля 2021 года по август 2021 года на первом этапе мы провели анализ состояния проблемы по заявленной теме квалификационной работы, выдвинули гипотезу исследования, а также отобрали тесты для определения уровня развития выносливости у подростков, занимающихся боксом.

На втором этапе исследования (с сентября 2021 года по апрель 2022 года) проводилось педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения динамики развития физических качеств юных спортсменов.

На третьем этапе в апреле-декабре 2022 года были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их анализ, который подтвердил выдвинутую нами гипотезу, согласно которой воспитание выносливости в боксе предполагает избирательно направленное

воздействие на факторы специальной выносливости, от которых непосредственно зависит уровень ее проявления в избранном виде спорта.

В педагогическом эксперименте принимала участие группа юношей 17-19 лет в количестве 10 человек, занимающихся боксом.

На основании анализа специальной учебно-методической литературы мы можем констатировать, что для развития как общей, так и специальной выносливости боксеров существует достаточно много вариантов и подходов, применительно к конкретному этапу подготовки или виду спортивной деятельности. На начальных этапах подготовки преимущественно используются педагогические воздействия, в дальнейшем большую роль играют методы, основанные на развитие аэробных и анаэробных возможностей во взаимодействии с системой педагогических воздействий. В большинстве исследований отмечается, что их соотношение варьируется в соответствии с особенностями индивидуальности спортсмена, его возрастом, уровнем и этапом подготовки, спецификой вида спортивной деятельности и многим другим.

В ходе учебно-тренировочных занятий мы применяли тренировочные программы, составленные из специальных боксерских упражнений, интенсивность выполнения которых вызывает наибольшие сдвиги в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Это позволяет наряду с совершенствованием в технико-тактическом мастерстве боксеров повысить максимальную аэробную производительность - один из главных компонентов выносливости.

Анализируя результаты контрольного тестирования, мы видим, что по всем показателям у испытуемых выявляется положительная динамика. Так, в упражнении на определение коэффициента скоростной выносливости средний результат в сентябре 2021 года – 66,6, в январе 2022 года уже 65,1. Коэффициент скоростной выносливости уменьшился на 1,5, что означает, что выносливость стала выше.

В упражнении на силовую выносливость результат также увеличился. Средний прирост составил 13,7 секунд.

Рост показателей в третьем тесте свидетельствует об улучшении координационной выносливости у юных боксеров.

Полученные данные дают нам основание утверждать, что данная методика проведения учебно-тренировочных занятий способствует воспитанию специальной выносливости у юношей 17-19 лет, занимающихся боксом.

Заключение

Выносливость – физическое качество, необходимое в той или иной степени в каждом виде спорта.

В спортивной практике различают общую выносливость и специальную выносливость.

Общая выносливость — способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. Общая выносливость является фундаментом для развития специальных видов выносливости, поэтому не случайно спортсмены высокого класса обычно, независимо от вида спорта, имеют хорошую общую выносливость.

В большинстве соревновательных упражнений результат зависит от уровня развития **специальной выносливости** — способности проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой, продолжительностью и характером специализируемого упражнения.

Основные типы выносливости – скоростная, силовая и координационная.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ.

Силовая выносливость, как способность выполнять силовые упражнения на протяжении длительного времени, приобретает путем выполнения силовых упражнений до сильного утомления, до невозможности выполнять их в требуемом режиме.

Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры и т.п.). Для воспитания этого типа выносливости практикуют, например, удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

Для достижения высоких результатов в боксе необходимо развивать все основные физические качества – силу, быстроту, скоростно-силовые качества и общую выносливость, а в особенности специальную выносливость, определяемую максимальным уровнем работоспособности.

Специальная выносливость у боксеров вырабатывается во время систематических тренировок с постепенным увеличением сложности, интенсивности упражнений и их темпа, с повышением плотности учебно-тренировочных занятий, в упражнениях без партнера:

- имитация движений боксера (передвижение, удары, защита);
- удары по специальным боксерским снарядам (мешку, насыпной груше, настенной подушке и т.д.)
- в упражнениях с партнером в перчатках:
- бой с ограниченными действиями;
- бой вольный для определения выносливости боксеров.

Длительность упражнений в парах регулируется в зависимости от того, насколько юные спортсмены овладели техникой, а также от степени их утомления. Пауза между раундами может длиться больше 1 минуты.

Таким образом, аэробный компонент выносливости у боксеров совершенствуется применением методов специализированной тренировки, т.к. вольные бои и спарринги, а также условные бои, упражнения на мешке и лапах. оказывают наибольшее воздействие на кардиореспираторную систему

организма боксера, на повышение работоспособности и улучшение функционального состояния.

Все эти факторы существенно изменяют способность учеников переносить различные нагрузки. Однако при дозировке упражнений на выносливость для подростков необходимо учитывать, особенно для физически менее подготовленных, режим дня, внеурочные физические нагрузки и эмоциональное состояние.