

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

Специальная выносливость юных боксеров 15-16 лет

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы направления 44.03.01 Педагогическое образова-
ние факультет физической культуры и спорта
Кажгалиева Салавата Айгалиевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

должность, уч.степень,уч.звание

подпись

П.А.Андряков

инициалы, фамилия

Заведующая кафедрой

Кандидат мед.наук, доцент

должность, уч.степень,уч.звание

подпись

Т.А.Беспалова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение.

Основные достоинства боксера включают хорошую общую физическую подготовку, отличное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными "взрывными" движениями и совершенствование техники. Специальная выносливость базируется на общей выносливости и объединяет различные физические показатели.

Актуальность. В тренировочном процессе юных боксеров существует несоответствие между необходимостью развития специальной выносливости и отсутствием единой методики для этого. Неоднозначность возникает из-за требования проведения исследований, направленных на поиск эффективного подхода к развитию специальной выносливости у юных боксеров в возрасте 15-16 лет.

Особенностью боксерской работы является необходимость демонстрации хорошей спортивной формы и достижения высоких результатов. Поэтому боксерам предъявляются особые требования. Участники соревнований должны быть способны максимально мобилизовать свои организмы в зависимости от интенсивности, продолжительности и содержания физической нагрузки.

Разработка специальных комплексов упражнений для улучшения выносливости у молодых боксеров стоит перед научным сообществом важной задачей. Эта задача возникает из-за необходимости обеспечить спортсменов возможностью выполнять эффективные движения с определенной интенсивностью в течение времени, предусмотренного для проведения соревнований.

Для спортсменов в боксе, одним из ключевых элементов победы является не только техническая подготовка, но и улучшение выносливости. Выносливость для боксера - это способность выдерживать физическое и психологическое напряжение в течение всего поединка, не снижая интенсивность и темп боя. Некоторые авторы определяют выносливость как способность человека выполнять двигательную деятельность длительное время без ухудшения ее эффективности.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных боксеров, направленный на развитие выносливости.

Предмет исследования - влияние предложенного комплекса упражнений на выносливость юных боксеров.

Гипотеза исследования - предполагается, что предложенный комплекс упражнений, применимый в тренировочный процесс юных боксеров, улучшит эффективность бойца посредством развития специальной выносливости.

Цель исследования - проанализировать и определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие специальной выносливости юных боксеров 15-16 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по развитию специальной выносливости в боксе;
2. Проанализировать методики и техники тренировок, направленных на развития специальной выносливости у юных боксеров;
3. Рассмотреть один из видов комплекса упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости;
4. Выявить эффективность предложенных упражнений на выработку специальной выносливости юных боксеров.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ использованной литературы.
2. Педагогический анализ и наблюдение.
3. Анализ возрастных особенностей спортсменов.
4. Внедрение комплекса упражнений на развитие специальной выносливости юных боксеров, возраст которых 15-16 лет.
5. Анализ эффективности предложенного комплекса упражнений.

Основное содержание работы.

Выносливость - это ключевой фактор для достижения высоких результатов. Каждый человек обладает этим качеством, но его уровень может различаться.

Некоторые авторы определяют понятие выносливости как:

-способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности.

-это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

-способность организма человека сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности).

Специалисты классифицировали виды выносливости, основываясь на многочисленных факторах и признаках, влияющих на уровень выносливости различных видов мышечной деятельности. Выносливость подразделяется на: общую и специальную, тренировочную и соревновательную, локальную, региональную и глобальную, аэробную и анаэробную, мышечную и вегетативную, сенсорную и эмоциональную, статическую и динамическую, скоростную и силовую. Но в большинстве случаев, в источниках выносливость, авторы делят только на общую и специальную.

Существует несколько видов специальной выносливости, включая:

- работу, требующую сложной координации, силовую, скоростно-силовую и гликолитическую анаэробную нагрузку;
- статическую выносливость, связанную с длительным нахождением в неподвижном положении или ограниченном пространстве с небольшой подвижностью;
- возможность продолжительного выполнения работы с умеренной и низкой нагрузкой;

- способность работать длительное время с переменной интенсивностью;
- способность работать в условиях недостатка кислорода (гипоксии);
- возможность быстро и точно реагировать на воздействия окружающей среды без ухудшения профессиональных действий в условиях физического напряжения или усталости сенсорных систем организма.

В контексте педагогического аспекта, выносливость выражается не только в уровне физической подготовленности, но также в психологической стойкости боксера. Важно учитывать как общие, так и специальные аспекты выносливости для полноценного развития спортсмена.

Кроме того, важно понимать, что развитие специальной выносливости в боксе связано не только с внешними факторами тренировок, но также с внутренними процессами в организме спортсмена. Только комплексный подход к тренировкам позволяет достичь значимого уровня выносливости в спортивных соревнованиях.

Психологическая стойкость боксера стала ключевым аспектом развития спортивной выносливости, и современные спортивные тренеры все больше осознают этот факт.

Один из основных аспектов, на который обращают внимание, - это высокие требования бокса к психическому состоянию спортсмена. Важно понимать, что добиться определенного уровня физической, технической и тактической готовности к соревнованиям гораздо проще, чем достичь стабильной психологической подготовки. Таким образом, не все спортсмены могут быть названы "бойцами", несмотря на наличие высокого уровня технической, тактической и физической подготовки.

Интересно, как психологическая готовность человека проявляется в спорте, где эмоциональное состояние играет решающую роль. Не только физическая подготовка определяет успешность выступления, но и способность контролировать собственные эмоции и стресс, сохраняя ясность ума и уверенность в себе. В итоге, спортсмены, способные мобилизоваться и действовать

рационально в критические моменты, могут достичь выдающихся результатов.

Важно понимать, что успешное планирование занятий для юных боксеров неразрывно связано с учетом анатомии и физиологии их организма. Изучение этих аспектов позволяет эффективно применять различные методики и средства для развития физических качеств.

Круговая тренировка – это эффективный и разносторонний метод тренировки, состоящий из выполнения упражнений по кругу.

Система круговой тренировки нашла свое отражение и в боксе, где она применяется как один из ключевых элементов в процессе тренировки юных боксеров. Организационно-педагогический анализ круговой тренировки с юными боксерами дает возможность более детально изучить преимущества и особенности этого метода, а также его влияние на развитие спортсменов.

Основным преимуществом круговой тренировки с юными боксерами является разнообразие упражнений, которое позволяет развивать различные физические качества. Это может быть тренировка с использованием разных видов ручных грузов, скакалки, мяча и др. Каждое упражнение направлено не только на улучшение физической формы боксера, но и на развитие его двигательных навыков, координации и скорости реакции.

В МАОУ "Лицей №24 имени М.М. Расковой" города Саратова были проведены педагогические эксперименты с целью исследования эффективности комплексных физических упражнений на развитие специальной выносливости у юных боксеров возрастом 15-16 лет. Эксперимент состоял из трех этапов: подготовительного, основного и заключительного.

В него было вовлечено двадцать юношей из экспериментальной и контрольной групп. Наша экспериментальная методика была направлена на развитие специальной выносливости у боксеров.

В ходе исследования были выявлены положительные результаты применения комплексных физических упражнений.

Это позволило укрепить уверенность в эффективности предложенной методики и доказать ее практическую значимость для тренировки юных боксеров.

Эксперимент, проведенный в период с сентября 2023 года по апрель 2024 года, продолжался восемь месяцев и имел за целью изучение влияния новой методики тренировок на развитие специальной выносливости у юных боксеров. В рамках исследования были созданы две группы: контрольная, тренировавшаяся по стандартной методике спортивной секции, и экспериментальная, на которой тестировалась разработанная нами уникальная программа.

Сначала и в конце педагогического эксперимента все участники проходили контрольное тестирование, чтобы оценить результаты тренировок. Для этого использовались специальные тесты, рекомендованные программой по боксу 2007 года под редакцией А.О. Акопяна. Эти тесты были адаптированы для возрастной группы 15-16 лет и предназначались для проверки и улучшения специальной выносливости у будущих чемпионов в данном спортивном виде.

Для оценки физической подготовки спортсменов проводились следующие упражнения:

- бег на 400 метров,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту,
- нанесение ударов по мешку за 3 минуты
- прыжки на скакалке за 1 минуту.

На подготовительном этапе исследования, август 2023 года, цель проанализировать особенности специальной подготовки боксеров на выносливость. В этот период мы также сформулируем и уточним цели, задачи и гипотезы.

тезы исследования, определим методы педагогического контроля и этапы педагогического эксперимента. Кроме того, мы разработаем программу исследования и определим основные направления исследования.

Основной этап исследования, проведенного с сентября 2023 года по февраль 2024 года, который имеет формирующее направление и предполагает проведение педагогического эксперимента. Наше исследование подошло оригинально и включило в себя определение и тестирование двух групп боксеров - экспериментальной и контрольной. Эти группы были сформированы с целью выявления начального уровня развития специальной выносливости у всех участников.

В марте 2024 года мы провели заключительный этап исследования, посвященного развитию специальной выносливости у юных боксеров возрастом 15-16 лет. Этот этап ознаменовался проведением итогового тестирования, на основе результатов которого мы провели сравнительный анализ данных и сделали окончательные выводы о работе нашей экспериментальной методики. При обработке результатов мы использовали математико-статистические методы, а полученные выводы были зафиксированы в выпускной квалификационной работе. В процессе нашего подхода был налажен обобщающий процесс, который позволил получить более глубокое понимание о влиянии тренировок на специальную выносливость юных боксеров.

Методика круговой тренировки, предложенная нами, основана на принципе переменной интенсивности тренировки. В своей основе она объединяет разнообразные упражнения, направленные на поддержание выносливости и развитие специфических навыков, необходимых в боксе. Использование круговой формы тренировки способствует эффективному развитию различных аспектов физической формы юного боксера.

Тренировочная методика круговой тренировки широко используется для повышения уровня выносливости и общей физической подготовки боксеров. Она объединяет в себе как традиционные элементы, унаследованные от

советской школы бокса, так и современные подходы к тренировке выносливости, что делает этот метод эффективным и актуальным на протяжении многих лет. Помимо острых навыков в боксе, круговая тренировка также способствует развитию скоростно-силовых качеств и выносливости. Эти параметры играют важную роль в спортивной карьере боксеров, и потому требуют особого внимания.

В конечном итоге, круговая тренировка в боксе вызывает высокую физическую нагрузку, требующую уникального сочетания силы, выносливости и скорости. Важно понимать, что эта форма тренировки играет ключевую роль в улучшении общей физической подготовки юных боксеров и способствует достижению высоких результатов на соревнованиях.

Вспомним, что первый этап применения метода круговой тренировки был проведен в подготовительный период экспериментальной группы. Главная цель заключалась в достижении необходимого уровня специальной физической подготовки юных боксеров, включая абсолютную мышечную силу, взрывную силу и выносливость мышц. Применяемая круговая тренировка включала разнообразные упражнения с тренажерами, отягощениями и собственным весом, такие как подтягивания и отжимания на брусьях.

Основная идея заключается в том, что тренировки были ориентированы на индивидуальные возможности каждого участника. Система подбора нагрузок и времени отдыха между станциями была предельно гибкой, учитывала индивидуальные особенности и потребности каждого участника. Это позволяло достичь оптимальных результатов в области физической подготовки и развития.

Вывод

Подводя итог, можно сказать, что такой индивидуальный подход к тренировкам на станциях позволял каждому участнику максимально эффективно использовать свои возможности и достигать желаемых результатов в повышении уровня физической формы

В ходе исследования в МАОУ "Лицей № 24 им. М.М. Расковой" г. Саратова была проведена экспериментальная работа по внедрению методики круговой тренировки, целью которой было улучшение физической и специальной подготовки юных боксеров. Для того, чтобы разработать эффективную методику, была проведена аналитическая работа по изучению научной литературы и материалов по физическому развитию боксеров-мужчин, а также анализу различных методик групповой тренировки.

Результаты наблюдений и работы, проведенной в лицее, свидетельствуют о том, что использование специальной круговой тренировки оказывает благотворное влияние на физическую и специальную подготовку юных боксеров, а также на их технико-тактическое мастерство. Это подтверждает важность выбора правильной тренировочной программы для достижения оптимальных результатов.

Таким образом, экспериментальное исследование в МАОУ "Лицей № 24 им. М.М. Расковой" г. Саратова позволяет сделать вывод о положительном влиянии круговой тренировки на различные аспекты тренировочного процесса боксеров.