

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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 ЮНИОРСКОГО ВОЗРАСТА 17-18 ЛЕТ  
АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА**

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

факультета физической культуры и спорта

Кудряшова Алексея Андреевича

Научный руководитель  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ Е.А. Семенова  
подпись, дата

Зав. кафедрой  
канд. мед. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова  
подпись, дата

Саратов 2024

**Введение.** Бокс является один из самых популярных и в тоже время одним из самых травма опасных видов спорта. Данный вид единоборства характеризуется большими физическими и психическими нагрузками. Поэтому очень важен грамотный и адекватный тренировочный процесс, который позволит сохранить физические и психологические резервы спортсмена.

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.

Уровень физической подготовки боксера включает в себя совокупность таких качеств, как скорость, сила, работоспособность и выносливость. Однако. На наш взгляд именно скоростно-силовые характеристики спортсмена в большей мере индивидуальный почерк спортсмена.

В работах В.П. Снегирева А.В. Петухова М.П. Савчина, Г.О. Джерояна, И.П. Дегтярева, И.Б. Викторова, Я.Я. Мужниекс, Н.А. Худадова, В.И. Филимонова и др накоплено много материалов об отдельных сторонах специальной и общей физической подготовленности боксеров, и об ее взаимосвязи с техническим мастерством. Однако, проблемы скоростно-силовой подготовленности боксеров очень актуальна и в наше время и нуждается в дальнейшем развитии.

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 боксеро среднего юниорского возраста 17-18 лет».

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 тренировке юношей 17-18 лет, занимающихся боксом.

Исследование было проведено на базе МАУДО СШ «Олимпик» - «Центр бокса» г. Балаково Саратовской области с сентября 2023 по апрель 2024 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.

**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.

**Теоретические аспекты скоростно-силовой тренировки в боксе.** Под термином «скоростно-силовые качества» мы понимаем способность спортсмена к проявлению максимальных усилий в минимальный отрезок времени, при этом сохраняется предельная амплитуда движений. Показатель проявления скоростно-силовых качеств может зависеть не только от величины мышечной массы, но также и от возможности самого человека к очень высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей каждого организма.

Совершенствуя скоростно-силовые качества в боксе необходимо учитывать их биомеханические аспекты, которые помогут грамотно и эффективно организовать тренировочный процесс. Одним из важнейших характеристик скоростно-силовых качеств является мощность. Максимальная мощность – это результат рационального сочетания силы и скорости. Мощность выражается в таких спортивных упражнениях, как удар, метание, прыжки, спринтерский бег.

Все скоростно-силовые упражнения с точки зрения энергии можно отнести к анаэробным. Поэтому их максимальная продолжительность не превышает 1-2 минуты. Характеризуя данный вид нагрузки используют два ведущих фактора: 1) анаэробная мощность, 2) максимальная анаэробная емкость или способность.

Наибольшая для конкретного человека мощность работы способна поддерживаться всего лишь несколько секунд. Действие такой мощности производится практически только благодаря энергии анаэробного расщепления мышечных фосфагенов – АТФ и КрФ. Упражнения, результаты которых зависят от максимальной анаэробной мощности - короткий спринт, и прыжки.

Методические аспекты формирования и совершенствования скоростно-силовых качеств в боксе направлены, прежде всего, на грамотное последовательное и целенаправленное развитие данных качеств, с учетом возраста и квалификации спортсмена.

Для лучшего воздействия на скоростно-силовые качества боксеров, из всего списка упражнений нужно использовать те, которые можно регулировать по скорости и степени отягощений.

Можно выделить три основные направления:

**Скоростное направление.** Это направление занимается решением задачи - увеличения скорости выполнения основного упражнения. Условия для этих упражнений облегчённые: бег со старта, ускорения, бег под гору, по ветру, применение специальных тренажёров и блоков, делающих легче массу тела человека на 10-15 % при беге. Бег производится предельно быстро и чередуется с установленной скоростью – 90-95% от максимальной. Скорость движения достигается за счёт улучшения координации движений и сбалансированности в работе мышц.

**Скоростно-силовое направление.** В этом направлении главная задача - увеличение силы мышц и скорости движений. Для достижения цели спортсмены используют упражнения с незначительными отягощениями в виде пояса, жилета, манжета; упражнения со средними отягощениями 30-60 % от веса. Упражнения выполняются быстро и чередуются с заданной скоростью – 80-90% от максимальной. Данные упражнения достигают максимальной мощности выполнения движений.

**Силовое направление.** Главная задача развития силы мышц (вес отягощений или сопротивлений от 80% до максимального). Характер выполнения упражнений различный. В таких упражнениях достигается наивысший показатель развития абсолютной силы мышц.

Проблема правильного сочетания упражнений со скоростным и силовым характером движений - ключевая методологическая особенность воспитания скоростно - силовых возможностей. Трудность ее выполнения заключается в обратно пропорциональной связи скорости движения и степенью преодолеваемого отягощения. Чтобы развить специальные скоростно-силовые качества используют разные упражнения с силой

сопротивления, которая воздействует на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении, сохраняя его динамическую структуру.

К категории упражнений с «взрывным» характером относят не только упражнения с ациклической структурой движения (прыжки, метания и др), но также с циклической структурой (бег и плавание на короткие отрезки, спринтерские велосипедные гонки на треке и др.).

Разделим упражнения на три группы:

1. Упражнения, выполняемые с преодолением сопротивлений, величиной выше соревновательной. При этом скорость движений снижается, а уровень проявляемой силы увеличивается.

2. Упражнения, выполняемые с преодолением сопротивлений, ниже соревновательной. При этом наблюдается большая скорость движений.

3. Упражнения, выполняемые с преодолением сопротивлений, величина которых равна соревновательной. При этом наблюдается сверх максимальная скорость движения.

Локальные упражнения (специально-вспомогательные) относятся только к первой группе. Глобальные упражнения специальные — к первой и второй. Глобальные упражнения основные — только к третьей группе.

Отметим, что технологии развития скоростно-силовых особенностей общие для спортсменов разных видов, специализация, квалификация и индивидуальные особенности спортсмена не играют роли.

**Результаты экспериментальной части работы и их обсуждение.**  
Исследование было проведено на базе МАУДО СШ «Олимпик» - «Центр бокса» г. Балаково Саратовской области с сентября 2023 по апрель 20243 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.

Большинство обследуемых на контрольном этапе имеют уровень физического развития «средний» (30 %) и «выше среднего» (50%). С «высоким» уровнем физического развития выявлено 20%, а с «ниже среднего» и «низким» уровнем физического развития юношей не установлено. Такое распределение можно считать положительным, как и динамику по сравнению с констатирующим этапом эксперимента.

Можно отметить следующие изменения:

- на контрольном этапе отсутствуют испытуемые с уровнем физического развития «ниже среднего», тогда как на констатирующем этапе было два испытуемых с данным неблагоприятным видом физического развития;

- возросло количество испытуемых с уровнем физического развития «выше среднего» на 10%;

- возросло количество испытуемых с уровнем физического развития «высокий» на 10%.

На контрольном этапе распределение можно считать положительным, так как большинство юношей характеризуются уровнем физического здоровья «выше среднего» и всего у 1 юноши был выявлен уровень физического здоровья «ниже среднего». Также, следует отметить, что у двух испытуемых был установлен «высокий» уровень физического здоровья, тогда как на констатирующем этапе таких юношей не было.

Можно отметить следующие изменения:

- на контрольном этапе отсутствуют испытуемые с «низким» уровнем физического здоровья, тогда как на констатирующем этапе был один испытуемый с данным неблагоприятным видом физического здоровья;
- возросло количество испытуемых с уровнем физического здоровья «выше среднего» на 20%;
- уменьшилось количество испытуемых со «средним» уровнем физического здоровья на 10%;
- возросло количество испытуемых с уровнем физического развития «высокий» на 20%.

Динамику индекса Руфье можно также считать положительной по сравнению с констатирующим этапом эксперимента.

Можно отметить следующие изменения:

- возросло количество испытуемых с оценкой «хорошо» на физическую нагрузку со стороны сердечно-сосудистой системы на 10%;
- уменьшилось количество испытуемых с оценкой «удовлетворительно» на физическую нагрузку со стороны сердечно-сосудистой системы на 10%.

Для оценки эффективности, предложенной и используемой в тренировочном процессе боксеров юниоров методики для повышения уровня скоростно-силовых качеств, были проведены повторные контрольные испытания, использованные на констатирующем этапе эксперимента, а именно: прыжок с места в длину, подтягивание из виса на высокой перекладине и бег на 100 метров.

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 %.

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

Наибольшие изменения были выявлены по показателю подтягивания, а наименьшие по показателю бег на 100 метров.

Таким образом, можно сделать вывод об эффективности, предложенной методике по воспитанию скоростно-силовых качеств боксеров юниоров, а также об ее положительном влиянии на уровень физического развития, здоровья спортсменов, а также на работоспособность сердца при физической нагрузке.

**Заключение.** В ходе выполнения работы нами были решены все поставленные задачи:

1. Проведен подробный анализ литературы по проблеме скоростно-силовой подготовки в боксе;
2. Рассмотрены особенности скоростно-силовой тренировки боксеров юниоров;
3. Проведен педагогический эксперимент по эффективности формирования скоростно-силовых способностей у юниоров среднего возраста, занимающихся боксом.
4. Разработаны методические рекомендации по специальной скоростно-силовой тренировки боксеров 17-18 лет,

На основании выше изложенного были представлены выводы по работе:

### **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.