

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОКСЕРОВ
С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

факультета физической культуры и спорта

Солдатенко Владислава Алексеевича

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов, 2025

Введение

Современный бокс является видом спорта, предъявляющим к атлетам высочайшие требования как физически, так и психологически. Лидирующие спортсмены часто принимают участие в двух турнирах подряд с интервалом всего три-четыре недели, что подразумевает проведение восьми-деяти поединков. В связи с этим выносливость становится определяющим фактором успеха для боксёра, а её отсутствие приводит к потере всех боевых качеств в ходе турнира.

Выносливость боксёра проявляется в его активности на протяжении всего боя, с сохранением частоты эффективных действий, скорости, точности как в нанесении ударов, так и в применении защитных приемов, маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость боксёров базируется на фундаменте высокой общей физической подготовки, овладении техникой безупречного дыхания, умении расслаблять мускулатуру в интервалах между активными атакующими действиями и совершенствовании технических приемов. Последнее достигается посредством оптимизации работы групп мышц, отвечающих за выполнение специфичных движений.

Специальная выносливость боксёра опирается на общую выносливость. Для развития скоростно-силовой выносливости, характерной для данного вида спорта, необходимо повысить общий уровень выносливости, подготовить нервную систему к специфическим нагрузкам в ринге посредством специальных упражнений с партнёром и других боевых упражнений. Важным аспектом является также правильное дыхание, способствующее непрерывному газообмену в организме.

Актуальность выбранной темы исследования определяется необходимостью постоянного поиска новых методик, технологий, подходов к управлению тренировочным процессом боксёров в условиях обострения соперничества между спортсменами в детско-юношеском спорте. Высокий уровень мастерства в боксе достигается за счёт эффективной тактики

спортсмена на ринге и напрямую зависит от уровня его скоростно-силовой выносливости, а также от индивидуальных свойств нервной системы.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юношей-боксеров 15-17 лет.

Предмет исследования - скоростно-силовая подготовленность боксеров юношеского возраста.

Цель исследования - исследовать особенности развития скоростно-силовой выносливости боксеров 15 - 17 лет с различными типами темперамента.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что изучение типологических особенностей у боксеров юношеского возраста :

- способствует выбору адекватной системы тренировки боксеров, применяя при том индивидуальный подход к спортсменам;
- способствует оптимизации личной тренировочной траектории спортсмена, благодаря возможности выбора предлагаемых средств физического воспитания.

В настоящей работе достижение поставленной цели предполагало решение следующих задач:

1. Проведение анализа научно-методической литературы по теме исследования.
2. Проведение анализа особенностей тренировочного процесса у молодых боксеров, подбор комплекса физических упражнений, направленных на развитие их специальной выносливости.
3. Определение специфических черт темперамента боксеров в возрасте 15-17 лет.
4. Оценка динамики скоростно-силовой выносливости боксеров 15 – 17 лет с различными типами темперамента.

Методологические основы и методы исследования были выбраны с учётом поставленной цели и задач, а именно:

1. Проведение анализа научно-методической литературы по теме исследования.
2. Обобщение передового опыта специалистов-практиков в области единоборств.
3. Применение методов психологического тестирования.
4. Педагогическое контрольное тестирование.
5. Методы математической статистики.

Полученные в ходе исследования данные были подвергнуты статистической обработке с использованием t-критерия Стьюдента. Достоверность выявленных различий (p) определялась посредством табличного метода, основанного на значениях T и количестве наблюдений (n). Различия считались статистически значимыми при значении $p < 0,05$.

Структура и объем бакалаврской работы:

Бакалаврская работа структурирована следующим образом: введение, две главы, заключение и список литературы из 32 источников. Текст работы охватывает 60 страниц, включает 3 таблицы и 8 рисунков.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Концепция выносливости традиционно связывается с умением человека сохранять эффективность деятельности в условиях нарастающего утомления. Известно, что утомление представляет собой временное снижение оперативной работоспособности, вызванное трудовой деятельностью. Процесс снижения работоспособности при длительной работе протекает поэтапно:

1. Фаза компенсированного утомления: Характеризуется преодолением возрастающих внутренних трудностей и повышенной мобилизацией волевых усилий, что позволяет сохранить заданные внешние параметры и показатели эффективности работы.

2. Фаза декомпенсированного утомления: Возникает, когда несмотря на прилагаемые усилия, продолжение работы возможно лишь с существенным снижением ее качественных и количественных показателей.

3. Переутомление: Крайняя стадия, характеризующаяся неспособностью к продолжению работы и ее прекращением.

Степень развития выносливости определяется способностью организма и личности противостоять падению эффективности деятельности в течение определенного времени, а также продолжать работу в фазе декомпенсированного утомления с минимальным снижением результативности.

Соответственно под «выносливостью» в самом обобщенном смысле подразумевают комплекс свойств индивида, в решающей мере определяющих его способность противостоять утомлению в процессе деятельности. В сущности, выносливость представляет собой способность организма противостоять утомлению. Термин «физическая выносливость» обычно используется для обозначения способности к длительной двигательной активности. Оценка состояния и уровня развития выносливости

осуществляется на основе ряда общих и специфических показателей, выбор которых зависит от характера оцениваемой деятельности.

Важным параметром оценки является время, в течение которого деятельность может быть выполнена без снижения эффективности (оцениваемой количественно и качественно). В некоторых случаях учитывается максимальное время выполнения работы до отказа.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ БОКСЕРОВ

Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе МАУ ФОК Старт р.п. ровное Саратовской области на тренировочных занятиях спортивной секции по боксу. В исследовании приняли участие 22 юноши 15-17 лет, занимающиеся боксом 3 года, имеющие одинаковый уровень подготовки и находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ).

Юноши тренировались по стандартной программе, утвержденной Федерацией бокса России, однако в тренировочный процесс дополнительно был внедрен комплекс физических упражнений, направленный на развитие специальной выносливости. Тренировочный процесс осуществлялся четыре раза в неделю по полтора часа.

Педагогический эксперимент был реализован в два этапа:

На 1 этапе, проведенном в сентябре 2023 года, осуществлен анализ научно-методической литературы, сформулированы цель и задачи исследования. Получена информация о участниках эксперимента, а также проведена начальная оценка результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп молодых боксеров.

На 2 этапе (с октября 2023 по май 2024) – проведена оценка результатов тестирования в конце эксперимента у боксеров в юношеском возрасте. Результаты проведенного педагогического эксперимента были подвергнуты комплексной обработке: систематизированы, описаны и обобщены. Для более глубокого анализа использовались как количественные, так и качественные

методы. На основании полученных данных были сформулированы выводы, а также подготовлена выпускная квалификационная работа.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование;
4. педагогический эксперимент;
5. метод математической статистики.

Педагогическое тестирование проводилось в тренировочное время, в условиях спортивного зала и на улице на учебно-тренировочном занятии.

На начальном этапе исследования были изучены особенности темперамента боксеров, что послужило основанием для деления их на 2 группы:

- 1 группа – игроки с сангвиническим темпераментом, 10 человек;
- 2 группа – игроки с холерическим темпераментом, 8 человек.

Педагогическое тестирование, позволившее оценить уровень скоростно-силовой подготовленности боксеров с различным типом темперамента, было проведено на начальном и заключительном этапах исследования.

Тестовые упражнения, выполняемые боксерами, были разделены на 2 группы и направлены на установление уровня скоростно-силовой подготовленности: общей и специальной.

1. Общая скоростно-силовая подготовленность была определена с помощью тестов:
 - Бег на 100м, с
 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз
 - Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.), кол во раз.
2. Специальная скоростно-силовая подготовленность была определена с помощью тестов:

- Исходное положение -стоя на полу, держа тело прямо произвести удары по боксерской груше за 8 с
- Челночный бег 3х10 м с высокого старта, с
- Исходное положение-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение, кол-во раз.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической и t-критерия Стьюдента.

Особенности темперамента боксеров

На начальном этапе исследования был определен темперамент боксеров 15 - 17 лет.

По всей видимости, к типологически обусловленным свойствам боксеров относятся такие характеристики, как быстрота и лёгкость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, их динамика и устойчивость, а также устойчивость к воздействиям как внешних, так и внутренних факторов.

Проведенное исследование позволило разделить в дальнейшем боксеров на 2 группы:

- 1 группа – боксеры с сангвиническим темпераментом, 10 человек;
- 2 группа – боксеры с холерическим темпераментом, 8 человек;

На основе проведенного исследования оказалось, что самый распространенный у боксеров темперамент – сангвинический, в меньшей степени холерический. Возможно это определяется характером необходимых действий, которые должны выполнять боксеры. Боксер должен быть подвижным, развитым физически, решительным, способным быстро реагировать на резкие изменения во время боя.

Скоростно-силовая выносливость боксеров на начальном этапе исследования

На начальном этапе исследования нами была оценена скоростно-силовая выносливость боксеров на основании проведенных педагогических тестов:

На начальном этапе исследования была проведена сравнительная оценка скоростно-силовой выносливости боксеров с использованием контрольных тестовых упражнений. Тестовые упражнения, выполняемые боксерами, были разделены на 2 группы и направлены на установление уровня скоростно-силовой выносливости:

1. Общей
2. Специальной.

На начальном этапе исследования существенно значимых различий между показателями общей и специальной скоростно-силовой подготовленности установлено не было, что указывает на одинаковый уровень скоростно-силовой подготовленности боксеров независимо от темперамента. Однако результаты всех тестовых упражнений у боксеров первой группы с сангвиническим темпераментом незначительно выше, чем второй группы с холерическим темпераментом, установлена тенденция к достоверно-значимым различиям в тестовых упражнениях «Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз/мин», «Стоя, удары по боксерской груше за 8 с.» и «Исходное положение-упор присев, исходное положение, кол-во раз».

На начальном этапе исследования у боксеров 15 – 17 лет с сангвиническим темпераментом показатели скоростно-силовой выносливости были достоверно выше в тестах:

Поднимание туловища из положения лежа на спине;

Стоя, удары по боксерской груше за 8 с.;

Исходное положение-упор присев, упор лежа, исходное положение.

Совершенствование физической подготовки боксеров

Физическая подготовка в боксе - это процесс воспитания физических качеств и способностей, необходимых для ведения боксерского поединка. В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: силу, выносливость, быстроту и ловкость. Но немало важную роль играет гибкость.

Методика развития быстроты

Быстрота представляет собой совокупность функциональных характеристик человека, которые в первую очередь определяют скоростные параметры движений и время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты выделяют три основных аспекта:

1. Латентное время двигательной реакции: интервал времени между появлением стимула и началом двигательного ответа.
2. Скорость одиночного движения: время, необходимое для выполнения одного движения.
3. Частота движений: количество движений, выполняемых за определенный промежуток времени.

Методика развития силы

Сила определяется как способность организма противостоять внешним силам или воздействовать на них посредством мышечных усилий. В спортивной практике принято выделять два основных вида силовых способностей:

1. Собственно-силовые способности: проявляются в статических и медленных режимах движений. В боксе к ним относятся такие действия, как захват противника в ближнем бою, освобождение от захватов, блокирование сильных ударов, напряжение мышц брюшного пресса при нанесении ударов по туловищу противника.
2. Скоростно-силовые способности: характеризуются способностью развивать максимальную силу в условиях быстрого выполнения движений. Для развития этой способности часто используется метод повторно-

прогрессирующего упражнения, при котором максимальное силовое напряжение создается путем перемещения отягощений с наивысшей скоростью. К важным разновидностям скоростно-силовых способностей относится "взрывная сила" – способность проявлять большие величины силы в кратчайшие сроки (например, удар в боксе).

Важно отметить, что силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Проявление силовых качеств зависит от активности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности и биохимических процессов в мышцах. Немаловажную роль играет также волевая регуляция.

Скоростно-силовая выносливость боксеров на заключительном этапе исследования

На заключительном этапе исследования мы повторно определили показатели скоростно-силовой подготовленности. Нам установлены позитивные изменения показателей, что указывает на эффективность проведенного тренировочного процесса в обеих группах.

В ходе исследования во всех группах повысились показатели общей и специальной скоростно-силовой подготовленности.

Заключение

Современный бокс представляет собой сложную систему, объединяющую высокую физическую подготовленность, отработанную технику, гибкие и многообразные тактические решения и значительную силу воли спортсменов.

Достижение высокого уровня мастерства в боксе напрямую связано с характером действий спортсмена в ходе поединка и определяется степенью развития его скоростно-силовой выносливости. Выносливость боксера проявляется в его активности на протяжении боя, с сохранением силы удара и частоты эффективных действий, быстроты реакции.

В ходе исследования сформированы две группы боксеров, имеющие сангвинический и холерический темперамент.

На начальном этапе исследования у боксеров 15 – 17 лет с сангвиническим темпераментом показатели скоростно-силовой выносливости были достоверно выше в тестах:

Поднимание туловища из положения лежа на спине;

Стоя, удары по боксерской груше за 8 с.;

Исходное положение-упор присев, упор лежа, исходное положение.

В ходе исследования во всех группах повысились показатели общей и специальной скоростно-силовой подготовленности.

У сангвиников достоверно возросли результаты общей скоростно-силовой подготовленности в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине», в то время как у холериков увеличение того показателя не имело достоверных различий, однако отмечалась только тенденция к достоверным различиям.

У сангвиников достоверно возросли результаты специальной скоростно-силовой подготовленности в тестах «Стоя, удары по боксерской груше за 8 с.», «Исходное положение-упор присев, упор лежа, исходное положение», у холериков результаты теста «Стоя, удары по боксерской груше за 8 с.» имели тенденцию к достоверным различиям.