ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

тренера-преподавателя по боксу
МБУ ДО «ДЮСШ»
г.Кирсанова
Щербинина Геннадия Владимировича.

Воспитание физических качеств боксёра: силы и быстроты.

Актуальность

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся:

сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Целостность проекта:

- **Цели проекта:**

Определить динамику физической подготовленности боксеров 11-12 летнего возраста ДЮСШ города Кирсанова с сентября 2020 года по апрель 2021 года.

- **Задачи:**

1. Углубить знания в вопросе воспитания физических качеств в процессе подготовки боксеров.

2. Разработать систему контрольных заданий (тестов) для оценки физической качеств начинающих боксеров.

3. Осуществить тестирование проявления физических качеств за период с сентября 2020 по апрель 2021 года.

Методы исследования

- Анализ и обобщение литературных данных.
- Контрольное тестирование физической подготовленности боксеров.
- Методы статистической обработки результатов тестового контроля.

Анализ научно-методической литературы.

- Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья.

- **Недооценка физической подготовки приводит к «однобокому» развитию и, неизбежно, к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста.**

- **Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную (Ашмарин Б.А., 1990, Зациорский В.М., 1976, Курамшин Ю.Ф., 2003).**

- **Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.**

Воспитание силы

- Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка различны, что и обусловливает разнообразное проявление силы в боксе: (динамическая сила, взрывная, быстрая и медленная).
- Динамическая сила боксёра проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п.
- По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную.

- ***Под взрывной силой*** понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксёра.

- ***Быстрая сила*** проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

- ***Медленная сила*** проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление со противления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т.д.

- **Средствами воспитания силы являются упражнения** с повышенным сопротивлением – силовые упражнения.

- В зависимости от природы сопротивления, силовые упражнения делятся на 2 группы (Л.П. Матвеев):

Упражнения с внешним сопротивлением.

В качестве внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивления упругих предметов;
- г) сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу).

- **Упражнения, отягощение весом собственного тела.**

Применяются также упражнения, в которых отягощение весом собственного тела дополняется весом внешних предметов.

Методы воспитания силы боксера:

- ***Аналитический метод упражнений*** позволяет избирательно воспитывать силу отдельных мышечных групп, несущих основную нагрузку. Упражнения в аналитическом методе выполняются в условиях адекватных режимов силовых напряжений для этих групп.

Пример

Эффективным средством воспитания силы мышц-разгибателей руки, несущих основную нагрузку при ударах, являются скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса (гантелями, металлическими палками, набивными мячами и др.),

- гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание пружинных и резиновых амортизаторов,
- упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п.

- **Целостный метод** является основным в воспитании специальной силы боксера. Он характеризуется одновременным совершенствованием как силовых возможностей боксера, так и его специальных навыков.

- К числу упражнений, направленных на совершенствование специальной силы боксера ***целостным методом*** в рамках освоенного навыка, относятся специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.):

- «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, которые помогают вырабатывать взрывную и быструю силу, а также комплекс упражнений в борьбе с противником в условиях ближнего боя, который используется для воспитания медленной силы.

- **Наиболее эффективным средством воспитания у боксера взрывной и быстрой силы** как целостным, так и аналитическим методом являются упражнения с оптимальными отягощениями, которые должны выполняться с максимально возможным ускорением.

Для каждого, индивидуально подбираются отягощения учитывая весовую категорию боксера и уровень его подготовленности.

- При воспитании силы с помощью упражнений с отягощениями обучающемуся следует повторять задание до тех пор, пока скорость движения не станет заметно падать, не нарушится структура движения и не притупится мышечное чувство в управлении этим движением.

- После, этого боксеру необходимо проделать упражнения на расслабление и активное растягивание участвовавших в предыдущем движении мышц. Затем многократно повторить те же движения с максимальной быстротой и структурной точностью, характерной для специального движения, используя эффект силового последействия.

- Чтобы предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения воспитанником одних и тех же упражнений, тренеру необходимо периодически изменять комплекс (Градополов К.В., 1965, Зациорский В.М., 1970, Озолин Н.Г., 2003).

Воспитание быстроты

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека определяющих скоростные характеристики движения.

К числу основных скоростных способностей относятся:

- быстрота простой и сложной двигательных реакций;
- быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением;
- быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений (Ашмарин Б.А., 1990, Зациорский В.М., 1976).

- В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями).

- Они должны удовлетворять по меньшей мере трем требованиям:

- техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на медленных скоростях;
- они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает даже у квалифицированных спортсменов 20-22 сек.

Метод круговой тренировки.

- Сложившаяся практика распределения времени в занятии усложняет процесс воспитания всех форм специальной быстроты еще и потому, что на средней дистанции время удара меньше времени принятия защиты. Поэтому для рациональной тренировки скоростных качеств боксера наиболее эффективен так называемый круговой метод, получивший широкое применение в спортивной практике.

- **Для рациональной тренировки скоростных качеств боксёра наиболее эффективен круговой метод.**

После разминки спортсмены разбиваются на четыре подгруппы. Каждая из подгрупп боксёров по заданию тренера занимает определенную "станцию".

Каждая "станция" предназначена для совершенствования конкретного скоростного, качества.

- Обычно на 1-й "станции" боксёры совершенствуют скорость одиночных ударов, на 2-й – быстроту защитных реакций, на 3-й – скорость передвижений и на 4-ой – быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

- Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерны для соревновательного боя, время выполнения упражнений на "станциях" должно составлять один раунд, т. е. 3 мин.

- **Для сохранения стереотипности временных интервалов, характерны для соревновательного боя, время выполнения упражнений на "станциях" должно составлять один раунд, т. е. 3 мин.**

Организация исследований

- В сентябре 2020 года мы провели контрольное тестирование занимающихся 11-12-летнего возраста в секции бокс ДЮСШ города Кирсанова. Повторное тестирование проведено в апреле 2021 года.

- **Для оценивания уровня физической подготовленности занимающихся 11-12-летнего возраста в секции бокс ДЮСШ используются стандарты, разработанные для различных возрастных групп школьников в соответствующих районах Российской Федерации с помощью специальных таблиц.**

- **Весь комплекс тестовых упражнений выполнялся в три дня в следующей очередности:**

1 день – подтягивание на высокой перекладине, прыжок в длину.

2 день – бег 60 м, метание теннисного мяча.

3 день – отжимание.

Контрольные нормативы при отборе в группу начальной подготовки боксеров (11-12-летнего возраста)

№	Общая физическая подготовка	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
1.	Бег 60 м (с)	9.4	10.2	11.0
2.	Прыжки в длину с разбега (см)	360	340	320
3.	Метание теннисного мяча (м)	30	25	20
4.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	3
5.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	7

Результаты тестирования

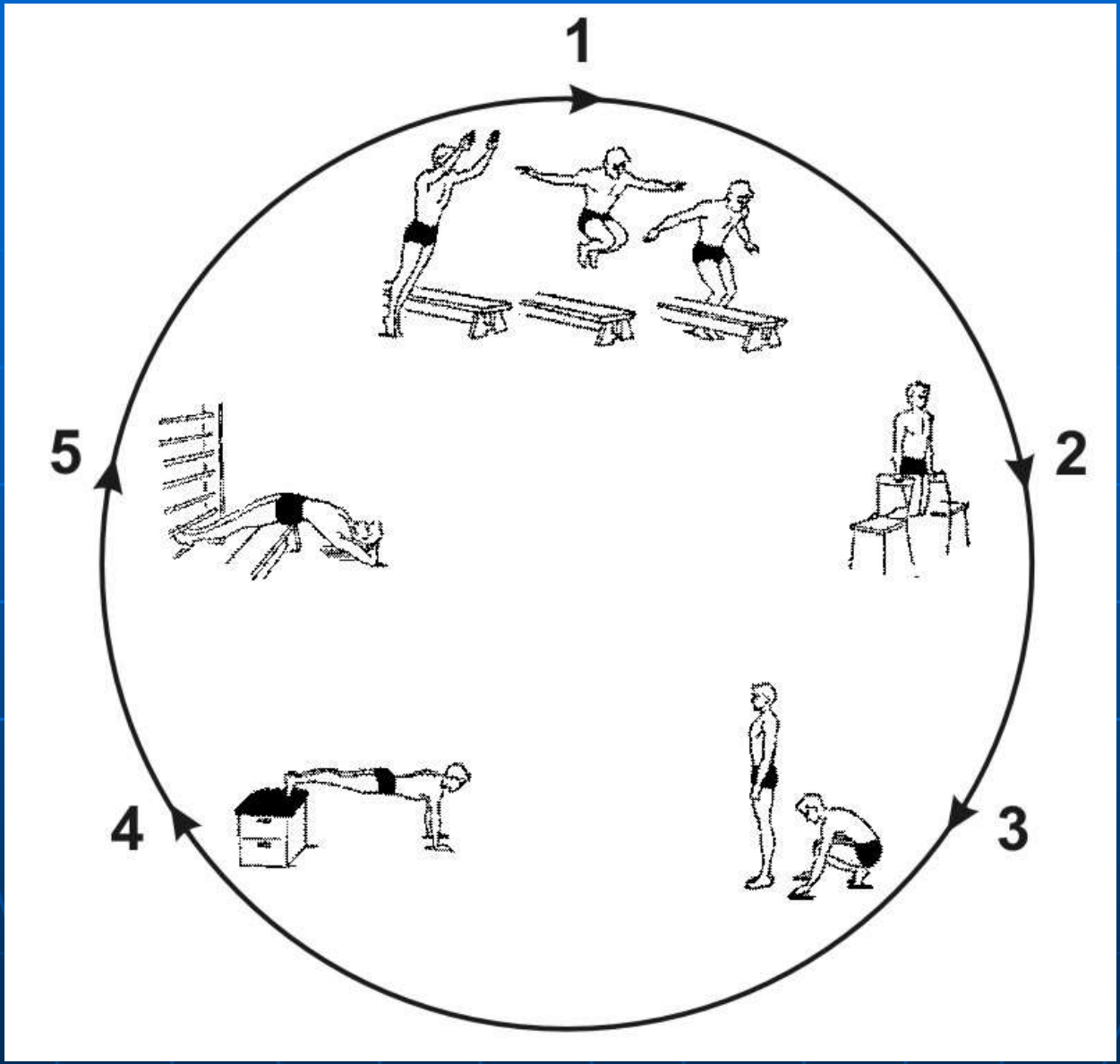
- Подводя итоги 1-го этапа тестирования мы выяснили, что силовая подготовка в школах г.Кирсанова находится на недостаточном уровне. Поэтому на тренировках нужно было уделить наибольшее внимание силовой подготовке спортсменов.

- При подготовке и проведении тестового контроля мы учитывали информативность тестов, доступность их организации и проведения.

- Важным условием тестового контроля является определение физической подготовленности боксеров 11-12 летнего возраста в динамике, то есть сравнение показателей первого измерения в начале учебного года и второго измерения в конце учебного года.

- В связи с этим основной задачей общей физической подготовленности являлось устранение, неоднородности результатов.

- За отмеченный временной период с конца сентября 2020 года по начало апреля 2021 года решалась задача общей физической подготовки с элементами специальной физической подготовки боксера в частности были использованы следующие комплексные упражнения реализуемые в форме круговой тренировки


1
2
3
4
5

- Оценивая результаты 2- го этапа тестирования в беге на 60 м мы увидели, что возросла однородность группы. На хорошо и отлично норматив выполнили 93% учащихся, остальные 17% имеют удовлетворительный результат.

- Анализируя результаты прыжков в длину с разбега выяснилось, что однородственность группы не изменилась, хотя общий результат улучшился на 40%. Следовательно, что в данном случае используемый метод принес несколько больший положительный результат, чем в первом упражнении, поэтому в дальнейшем нужно продолжить работу в выбранном направлении.

- Продемонстрированные во втором тестировании результаты в метании теннисного мяча говорят о том, что группа по-прежнему осталась неоднородной.

- Несмотря на то, что показатели улучшились с 46% до 60% на хорошо и отлично, удовлетворительный результат по-прежнему имеют 40% учащихся.

- Это говорит о том, что в работе использовалась недостаточное количество скоростно-силовых упражнений, чему следует уделить особое внимание.

- **Беговые, прыжковые и метательные упражнения, являясь скоростно-силовыми, требуют постоянного внимания в процессе как общей, так и специальной физической подготовки боксеров, являются наиболее значимыми.**

- **Результативные показатели составили хорошо и отлично 60%, удовлетворительно 20%.**

Выводы:

- Выбранный нами метод физической подготовки учащихся принес желаемую эффективность.

- То же можно сказать и о результатах полученных в отжимании в упоре лежа. На хорошо и отлично норматив выполнили 73% учащихся, 7% на удовлетворительно, что значительно превысило показатели первого тестирования.

- Следовательно, что в силовой подготовке спортсменов мы добились достоверных положительных сдвигов.

Выводы:

- **Учебно-тренировочный процесс слагается из общей и специальной физической подготовки, тактической, технической, психологической, морально волевой и нравственной подготовки.**

- **Невозможно достичь высокого технического мастерства без необходимой *физической базы*. Основы, которой являются скоростно-силовые и ловкостные качества, что делает специально-физическую подготовку основой учебно-тренировочного процесса.**