

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ПО БОКСУ С ДЕТЬМИ 12-13 ЛЕТ
НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Язынина Н.Л., Трегубова А.А.

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта*

Эффективность управления общей физической подготовкой в боксе во многом предопределяется количеством и качеством получаемой информации об исходном и текущем уровнях физической подготовленности, параметрах тренировочной нагрузки и т. д. Причем главное, заключается не в объеме работы, а в правильности построения системы тренировки, что особенно важно в настоящее время, когда уже во многих видах спорта исчерпана значительная часть резервов «механического увеличения» тренировочных нагрузок. В тренировочном процессе спортивного резерва возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью повышения результатов, и ограниченными возрастными возможностями растущего организма.

Цель исследования - теоретическая разработка и экспериментальное обоснование дифференцированной методики подготовки детей 12-13 лет, занимающихся боксом на этапе предварительной подготовки.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Разработка дифференцированной методики учебно-тренировочного процесса подготовки юных боксеров;
2. Определение эффективности разработанной методики подготовки боксеров 12-13 лет.

При проведении педагогического эксперимента в течение экспериментального периода подготовки проводились тесты на физическую

подготовку боксеров: быстроту, силу и скоростно-силовые качества и рассчитывалась процентная динамика показателей.

Для более полной оценки эффективности методики развития общей физической подготовки у боксеров до начала и по окончании формирующего педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ показателей общей физической подготовки боксеров экспериментальной и контрольной групп.

Сравнительные результаты итогового тестирования в контрольной и экспериментальной группах боксеров 12-13 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты предварительного тестирования в контрольной и экспериментальной группах

тесты	Экспериментальная группа, n=12						Контрольная группа, n=12					
	до		после		t	P	до		после		t	P
	x	m	x	m			x	m	x	m		
Прыжок в длину с места, см	177,6	0,68	185,3	0,8	3,3	<0,05	178,2	0,92	181,4	1,4	0,9	>0,05
Прыжки на скакалке за 20 сек, кол-во раз	31,6	0,6	37,7	0,7	2,6	<0,05	32,1	0,04	34,6	0,9	1,1	>0,05
Бег 1000 м, мин	7,2	0,18	6,7	0,2	2,5	<0,05	7,3	0,2	7,0	0,19	1,4	>0,05
Бег 30 м, сек	5,3	0,05	5,0	0,05	3,9	<0,05	5,4	0,08	5,3	0,07	1	>0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7,2	0,6	9,8	0,4	3,6	<0,05	6,9	0,8	8,9	0,6	3,2	>0,05
Челночный бег 3x1	9,7	1,2	9,1	0,24	3,4	<0,05	9,6	0,9	9,4	0,38	1,8	>0,05

В результате эксперимента было выявлено улучшение средних показателей по тесту «прыжок в длину» у боксеров экспериментальной группы с 177,6 до 185,3 см, что составило 4,3 %. У боксеров контрольной группы показатели улучшились с 178,2 до 181,4 см. — 1,8 %.

Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлено в экспериментальной группе ($P < 0,05$). Это свидетельствует о том, что в экспериментальной группе прирост скоростно-силовых качеств оказался выше, чем в контрольной.

По тесту «прыжки на скакалке» у боксеров экспериментальной группы с 31,6 до 37,9 прыжков за 26 секунд, прирост составил 16,7%. Тогда как у боксеров контрольной группы показатели улучшились всего на 7,5 % в данном тесте. Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлено в экспериментальной группер $<0,05$

По результатам бега на 1000м было выявлено, что выносливость у юных боксеров итоговом этапе обследования осталась на среднем уровне и в контрольной и в экспериментальной группе. Однако больший прирост результатов наблюдается в экспериментальной группе и это в свою очередь повлияло на достоверность изменения показателей.

По результатам бега на 30 м было выявлено, что скоростные качества у юных боксеров на итоговом этапе обследования улучшились на 1,994 в контрольной группе, а в экспериментальной на 5,794. В экспериментальной группе под воздействием разработанной методики общей физической подготовки скоростные качества больше повысились, чем в контрольной группе.

По тесту «отжимание от пола» у боксеров экспериментальной группы показатели изменились с 7,2 до 9,8 раз, что составило 26,6%. У юношей боксеров контрольной группы показатели улучшились с 6,9 до 8,9 раз,

прирост составил 22,5%. Обработка результатов с помощью методов математической статистики показала, что достоверное улучшение выявлено в обеих группах ($P < 0,05$), но больший прирост произошел в экспериментальной группе.

По результатам теста «Челночный бег 3x10» можно сделать вывод, что данная методика положительно отразилась и на развитии координационных способностей, так как прирост результатов в экспериментальной группе составил 6,2%, а в контрольной лишь 2,1%.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами методика для развития общей физической подготовки является достаточно эффективной. Это подтверждается следующими фактами: результаты тестирования показали, что у занимающихся в экспериментальной группе по окончании эксперимента, показатели оказались выше, чем у детей занимающихся в контрольной группе, где применялась традиционная методика. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в этих группах. При этом нельзя утверждать, что методику, применяемую в работе контрольной группы нельзя использовать в тренировочном процессе, у детей этой группы тоже выросли результаты.

Литература

1. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов // Серия «Мастера боевых искусств». 2013.—№8. - С. 52-64.
2. Ашавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Ашавский. — Москва: Наука, 2010. - 270 с.
7. Кузнецов, А. Х. Многоуровневая подготовка боксеров / А. Х. Кузнецов. Санкт-Петербург :Астерион, 2013. - 59 с.

10.Макаров, Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры / под. ред.Ю. М. Макарова. –М.:Академия, 2013. - 270 с.

12.Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе монография / В. А. Стрельников, В. А. Толстиков, В. А. Кузьмин ; М-во образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный унт. - Москва : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2013. - 110 с.

13.Филимонов, В.И. Спортивно-техническая и физическая подготовка.- М.: «ИНСАН», 2016. - 432 с.