

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БОКСУ С ДЕТЬМИ 12-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Магистрант Махров И.И.

Научный руководитель к.п.н., доцент Язынина Н.

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. 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 [1,2]. В тренировочном процессе спортивного резерва возникает противоречие между возрастающими требованиями к подготовленности юных спортсменов, диктуемыми необходимостью повышения результатов, и ограниченными возрастными возможностями растущего организма [3].

Данные положения и предопределили постановку цели работы: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику тренировочного процесса боксеров на этапе спортивной специализации, основанную на применении средств скоростно-силовой подготовки.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Определить показатели физической подготовленности боксеров 12-13 лет.
2. Теоретически разработать и экспериментально обосновать методику тренировочного процесса по боксу на этапе спортивной специализации, основанную на применении средств скоростно-силовой подготовки.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы.

2. Методы педагогического исследования:

а) педагогическое наблюдение. Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития, занимающихся без нарушения естественного хода тренировочного процесса;

б) контрольно-педагогические испытания. В целях контроля за результативностью тренировочного процесса на этапе спортивной специализации были проведены контрольно-педагогические испытания в контрольной и экспериментальной группах боксеров 12-13 лет;

в) педагогический эксперимент. Специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения методики с боксерами 12-13 лет на этапе спортивной специализации.

3. Методы математической статистики.

Исследование проводилось базе МБУ ДО «Спортивная школа Олимпийского резерва «ОЛИМП» г. Домодедово Московской области. Для выполнения поставленной задачи были отобраны 24 боксера. Возраст спортсменов составлял от 12 до 13 лет, спортивный стаж занятий боксом от трех до пяти лет.

В результате экспериментального обоснования методики тренировочного процесса боксеров на этапе спортивной специализации, основанной на применении средств скоростно-силовой подготовки выявлено, что:

средний показатель в тесте «Прыжок в длину с места, см» у боксеров экспериментальной группы улучшился с 177,6 см 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 ($p < 0,05$).

в тесте «Прыжки на скакалке, кол-во раз» у боксеров экспериментальной группы показатели увеличились с 31,6 до 37,9 прыжков за 20 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 группе ($p < 0,05$).

при выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз» у боксеров экспериментальной группы показатели изменились с 7,2 до 9,8 кол-во раз, что составило прирост показателя на 26,6%. У боксеров контрольной группы показатели улучшились с 6,9 до 8,9 кол-во 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.

В тесте «Бег на 1000 м, мин» выявлено, что выносливость у боксеров на итоговом этапе обследования осталась на среднем уровне и в контрольной и в экспериментальной группе. Однако наибольший прирост результатов наблюдается в экспериментальной группе и это в свою очередь повлияло на достоверность изменения показателей.

При выполнении теста «Бег на 30 м, с» установлено, что скоростные способности у боксеров на итоговом этапе обследования улучшились в экспериментальной на 5,7%, а в контрольной группе на 1,9%.

По результатам теста «Челночный бег 3x10 м, с» 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 установлено, что разработанная и апробированная методика является достаточно эффективной.

Литература

1. Раевский, Д.А. Влияние скоростно-силовой подготовки студенток на освоение техники бокса / Д.А. Раевский и [др...] // Сборник Международной научно-практической конференции. Петрозаводск. – 2022. – С. 77-82.
2. Козлов, Д.И. Развитие скоростно-силовых способностей у боксеров 10-12 лет / Д.И. Козлов, Р.М. Брызгалова // матер. V Национальной научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2023. – С. 86-91.
3. Язынина, Н.Л. Теоретическое обоснование экспериментальной методики тренировочного процесса боксеров 12-13 лет на этапе спортивной специализации / Н.Л. Язынина, М.А. Ушаков // Сборник материалов 73-й научно-практической и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС» по итогам НИР за 2022 год. статьи и тезисы докладов профессорско-преподавательского состава ФГБОУ ВО «СГУС». – Смоленск, 2023. – С. 246-249.