

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Ульяновский физкультурно-спортивный техникум олимпийского резерва

Студент группы 42
Ишкиняев Наиль Камилевич

**Методика развития скоростных способностей боксеров 13-14 лет массовых
разрядов на этапе начальной специализации**
Выпускная квалификационная работа
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Научный руководитель:
кандидат педагогических
наук, доцент
О.В. Жуков

Ульяновск, 2018

Актуальность.

Определяется необходимостью совершенствования тренировочного процесса, повышения эффективности тренировочных нагрузок и перераспределением их объемов с учетом развития скоростных способностей боксеров на этапе начальной специализации.

Объект исследования.

Учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие быстроты двигательных действий боксеров 13-14 лет массовых разрядов.

Предмет исследования.

Методика развития скоростных способностей боксеров 13-14 лет массовых разрядов.

Цель исследования.

Совершенствование методики развития скоростных способностей боксеров 13-14 лет массовых разрядов на этапе начальной специализации

Задачи исследования.

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования
2. Разработать экспериментальную методику развития скоростных способностей юных боксеров 13-14 лет
3. Выявить эффективность разработанной методики в ходе проведения педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации для тренеров-преподавателей по боксу, инструкторов, методистов по спорту

Гипотеза исследования: процесс развития скоростно-силовых качеств боксеров 13 -14 лет будет более эффективным если использовать в процессе тренировки экспериментальную методику развития скоростных способностей с применением упражнений на скоростные нагрузки на все группы мышц, на увеличение скорости ударов и движений, на перехват атаки противника, на развитие быстроты ног.

Практическая значимость исследования.

Разработана и внедрена методика развития скоростных способностей боксеров 13-14 лет на основе применения упражнений на скоростные нагрузки на все группы мышц, на увеличение скорости ударов и движений, на перехват атаки противника, на развитие быстроты ног. Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс боксеров массовых разрядов секции бокса спортивного клуба «Школа бокса» г. Ульяновск. От внедрения получен положительный эффект, выразившийся в повышении эффективности скоростных способностей. Также использование методики способствовало повышению мотивации к тренировочному процессу боксеров 13-14 лет массовых разрядов.

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба (секция бокса) «Школа бокса» г. Ульяновск. В исследовании принимало участие 30 человек, разделенных на две группы: экспериментальную и контрольную.

Исследование проходило в три этапа:

На *первом этапе* исследования собирались и анализировались теоретические данные, разрабатывался план педагогического эксперимента (2017-2018гг.).

На *втором этапе* исследования теоретические предпосылки и гипотеза исследования были проверены в ходе педагогического эксперимента (2018г.).

На *третьем этапе* исследования все полученные результаты были проанализированы и обработаны статистическими методами (2018г.).

Методы исследования

1. Анализ научно - методической литературы
2. Педагогическое тестирование общей и специальной физической подготовленности
3. Педагогический эксперимент
4. Математико-статистическая обработка данных

Результаты исследования и их обсуждение

Сравнение результатов тестирования Экспериментальной группы и Контрольной группы

До эксперимента

После эксперимента

Группа испытуемых	Тесты $\bar{X} \pm m$			
	Измерение времени реакции "гимнастическая палка" (см.)	Теппингтест (количество движений рук за 5 сек.)	Бег 30 м. с низкого старта (сек.)	Бег на месте (количество движений ног за 5 сек.)
Экспериментальная группа	$14,1 \pm 1,08$	$22,7 \pm 0,9$	$5,57 \pm 0,04$	$13,2 \pm 0,2$
Контрольная группа	$16,3 \pm 0,8$	$21,5 \pm 0,5$	$5,6 \pm 0,03$	$12,5 \pm 0,31$
t	1,7	1,16	0,6	1,9
p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Группа испытуемых	Тесты $\bar{X} \pm m$			
	Измерение времени реакции "гимнастическая палка" (см.)	Теппингтест (количество движений рук за 5 сек.)	Бег 30 м. с низкого старта (сек.)	Бег на месте (количество движений ног за 5 сек.)
Экспериментальная группа	$9,5 \pm 1,2$	$28,3 \pm 1,15$	$5,03 \pm 0,04$	$15,9 \pm 0,24$
Контрольная группа	$13,9 \pm 1,08$	$23,4 \pm 0,7$	$5,5 \pm 0,04$	$13,26 \pm 0,31$
t	2,75	3,77	7,8	9,1
p	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Сравнение результатов тестирования в группах до и после эксперимента



Выводы

1. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений
2. Экспериментальная методика развития скоростных способностей юных боксеров 13-14 лет представляет собой комплекс упражнений направленных на развитие скоростных способностей, особенностью которой является: сосредоточение оперативной установки выполняющего упражнение на ожидании сигнала к действию; информирование о времени, фактически затраченном на двигательную реакцию; подготовленность к выполнению действия, следующего за скрытым периодом двигательной реакции; неоднократное, серийное воспроизведение двигательных реакций в пределах возможно меньшего времени.
3. По результатам педагогического эксперимента выяснилось, что скоростные характеристики в группе «А» (экспериментальной) в среднем улучшились на 21,95%, в группе «В» (контрольной) на 1,8%, что подтверждает эффективность примененной методики развития скоростных способностей в экспериментальной группе.