

К ВОПРОСУ О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СКОРОСТНО–СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ 12–13 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Д.В. Петрушин¹, К.С. Ярымбаш²

¹Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина, boxing7@bigmir.net

²Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина, [ksenya.ya. @ i.ua](mailto:ksenya.ya.@i.ua)

Постановка проблемы. Постоянный рост плотности боевых действий в современном боксе требует от соперников более быстрого реагирования, выполняя атакующие и защитные действия в условиях острого дефицита времени. Поэтому не случайно ученые в области спорта, постоянно обращают внимание на вопросы разработки методических рекомендаций, направленных на поиск методов и средств, способствующих улучшению интегральной подготовки боксеров [1, 3, 6]. Активная работа, проводимая в этой области многими авторами, позволяет выявить новые закономерности и факты в изучении отдельных видов подготовки спортсменов: технико–тактической [2, 3], физической [6, 8], психологической [4, 5, 7]. Анализ соревновательной деятельности [2, 6] позволяет утверждать, что одним из доминирующих факторов, которые лимитируют достижение высокого спортивного результата – является уровень физической подготовленности, а именно – уровень развития скоростно–силовых качеств.

Однако, как отмечают ведущие ученые [1, 3, 5, 8] не следует исключать и влияние уровня развития психомоторных функций на развитие скоростно–силовых качеств, а впоследствии и на результат соревновательной деятельности боксеров.

Поэтому, как считают Гайдамака И.И., (2000); Градополов К.В., (2001); Филимонов В.И., (2006) одной из важнейших составляющих подготовки в боксе является совершенствование скоростно–силовых качеств и психомоторных функций боксеров [1, 3, 8].

По мнению ученых Кличко В. В., (2000); Клевенко В. М., (2006); Платонова В.Н., (2007), особенностью специальной физической подготовки является развитие специальных двигательных качеств, в частности скоростно–силовых [2, 6, 7]. Однако динамика роста современного мастерства, как считают Кличко В.В., (2000); Дегтярев И.П., (1999); Градополов К.В., (2001), изменение правил соревнований в спорте высших достижений [3, 4, 5, 8] требует нахождения новых, еще более эффективных, путей повышения уровня развития скоростно–силовых качеств и психомоторных функций.

Большое количество специальной литературы посвящено вопросам построения тренировочного процесса по совершенствованию скоростно–силовой подготовки [2, 6, 7, 8] и психомоторных функций [3, 4, 5, 7] высококвалифицированных боксеров. Ведущие ученые подчеркивают необходимость индивидуализации и дифференциации, а также инновационного подхода к построению тренировочного процесса уже на первых этапах многолетней подготовки, но это утверждение не нашло достойного отражения в научно–методической и специальной литературе по боксу.

До настоящего времени отсутствует научно обоснованная методика совершенствования скоростно–силовых качеств и психомоторных функций боксеров 12–13 лет на этапе предварительной базовой подготовки. Таким образом, недостаточная разработанность проблемы совершенствования скоростно–силовых качеств боксеров 12–13 лет на этапе предварительной базовой подготовки является актуальной и обуславливает выбор темы диссертационного исследования.

Связь с научными программами, планами, темами

Диссертационная работа будет выполняться в соответствии Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2016 гг Министерства образования и науки, молодежи и спорта Украины по теме 2.6. «Теоретико–методические основы совершенствования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в структуре многолетней подготовки спортсменов».

Цель исследования – совершенствование уровня скоростно–силовых качеств боксеров 12–13 лет с учетом уровня психомоторных функций с целью повышения эффективности соревновательной деятельности в годичном цикле подготовки.

Задачи исследования

1. Изучить и проанализировать научно–методическую и специальную литературу, посвященную проблеме развития скоростно–силовых качеств и психомоторных функций боксеров на этапе предварительной базовой подготовки.

2. Определить особенности уровня развития скоростно–силовых качеств и психомоторных функций боксеров 12–13 лет.

3. На основе уровня развития психомоторных функций разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования скоростно–силовых качеств боксеров 12–13 лет в годичном цикле подготовки.

4. Разработать практические рекомендации по совершенствованию скоростно–силовых качеств боксеров 12–13 лет с учетом уровня развития психомоторных функций.

Объект исследования – учебно–тренировочный процесс боксеров 12–13 лет на этапе предварительной базовой подготовки.

Предмет исследования – влияние экспериментальной методики на уровень развития скоростно–силовых качеств и психомоторных функций боксеров на этапе предварительной базовой подготовки.

Методы исследования. Выбор методов исследований определяется поставленными задачами и существующими требованиями к проведению педагогических исследований.

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Тестирование психомоторных функций.
6. Методы математической статистики.

Научная новизна полученных результатов заключается в следующем:

– впервые на основе уровня развития психомоторных функций будет предложена методика совершенствования скоростно–силовых качеств боксеров 12–13 лет на этапе предварительной базовой подготовки;

– впервые будет определена необходимость применения в тренировочном процессе упражнений, направленных на развитие психомоторных функций боксеров 12–13 лет в подготовительном и соревновательном периодах макроцикла;

– будут дополнены данные об уровне развития скоростно–силовых качеств и расширены данные об уровне развития психомоторных функций боксеров 12–13 лет.

Теоретическая и практическая значимость исследования

В диссертационном исследовании будет представлено теоретическое обоснование построения тренировочного процесса юных боксеров, направленного на совершенствование скоростно–силовых качеств. Исследование заключается в том, что полученные результаты позволят повысить эффективность тренировочного процесса боксеров 12–13 лет, целенаправленно развивая скоростно–силовые качества и психомоторные функции спортсменов. Применение предложенной методики позволит достичь достоверных позитивных изменений скоростно–силовых показателей у боксеров 12–13 лет и улучшить результат в соревнованиях.

Организация исследования

Исследование планируется проводить на базе СДЮШОР по боксу, легкой и тяжелой атлетики, СК «Мастер» по боксу г. Днепропетровска, СК «Трудовые резервы» г. Днепропетровска, СК «Дзержинка» г. Днепропетровска.

Проведение исследования планируется в течение 2011–2014 учебных годов в 4–х этапах:

– **на первом этапе** планируется обобщение и теоретический анализ общей и специальной литературы, посвященной вопросам скоростно–силовой подготовки боксеров, разносторонне будет изучаться учебно–тренировочный процесс юных боксеров на этапе предварительной базовой подготовки;

– **на втором этапе** будет определен уровень развития скоростно–силовых качеств и психомоторных функций юных боксеров 12–13 лет, в условиях учебно–тренировочного процесса.

– **на третьем этапе** на основе уровня развития психомоторных функций будет разработана и внедрена в практику учебно–тренировочного процесса СК «Мастер», СДЮШОР по боксу, легкой и тяжелой атлетики, СК «Дзержинка» г. Днепропетровска, СК «Трудовые резервы» г. Днепропетровска, методика совершенствования скоростно–силовых качеств боксеров 12–13 лет в годичном цикле подготовки.

– **на четвертом этапе** планируется обоснование экспериментальной методики, проведение количественного и качественного анализа полученных данных.

Пути внедрения результатов

Результаты проведенных научных исследований будут внедрены в практику учебно-тренировочного процесса СДЮШОР по боксу, легкой и тяжелой атлетики, СК «Мастер» по боксу г. Днепропетровска, СК «Дзержинка» г. Днепродзержинска, СК «Трудовые резервы» г. Днепропетровска.

Результаты исследования могут быть использованы для усовершенствования программы ДЮСШ и СДЮШОР по боксу, а так же, как модельные характеристики уровня развития скоростно-силовых качеств боксеров 12–13 лет.

Литература:

1. Градополов К. В. Бокс / К. В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 340 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2007 – 186 с.
3. Гайдамака И.И. Бокс / И.И. Гайдамака. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 232 с.
4. Савченко В.Г. Психология двигательной деятельности юных боксеров: Монография / В.Г. Савченко.– Днепропетровск: Пороги, 1997. – 58 с.
5. Савченко В.Г. Проблеми прикладної психології сучасного боксу: Монографія / В.Г. Савченко. – Дніпропетровськ: Пороги, 2005. – 168 с.
6. Клевенко В. М. Методика скоростно-силовой подготовки в боксе / В. М. Клевенко // Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2006.– 215 с.
7. Кличко В. В. Формирование структуры специальных способностей боксеров высшей квалификации / В. В. Кличко // Наука в Олимпийском спорте. – 2000. – №01. – С. 5–13.
8. Филимонов В.И. Теория и методика бокса / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2006. – 584 с.