Богатырев Илья Николаевич

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ 17-18 ЛЕТ

Научный руководитель к.п.н.,
доцент Воронков А.В.

Цель исследования: Повысить показатели скоростно-силовой подготовленности боксеров 17-18 лет.

Объект исследования: процесс физической подготовки боксеров 17-18 лет, выступающих на уровне разряда кандидата в мастера спорта.

Предмет исследования: процесс скоростно-силовой подготовки боксеров 17-18 лет, выступающих на уровне разряда кандидата в мастера спорта.

Задачи исследования:

1. На основе данных специальной литературы обосновать значение скоростно-силовых способностей в физической подготовке боксера.

2. Разработать методику скоростно-силовой подготовки боксеров 17-18 лет, выступающих на уровне разряда кандидата в мастера спорта, и экспериментально проверить ее эффективность.

3. Разработать практические рекомендации по организации общей и специальной физической подготовки боксеров 17-18 лет, выступающих на уровне разряда кандидата в мастера спорта.

Гипотеза исследования:

предполагается, что эффективность скоростно-силовой подготовки боксеров 17-18 лет повыситься, если при выполнении общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в рамках физической подготовки использовать сочетание вариативного метода и метода динамических усилий.

Новизна исследования заключается в том, что была разработана методика скоростно-силовой подготовки боксеров 17-18 лет, в рамках которой предполагается при выполнении общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в рамках физической подготовки использовать сочетание вариативного метода и метода динамических усилий.

Практическая значимость определяется возможностью использования представленной в работе методики в процессе физической подготовки боксеров 17-118 лет, выступающих на уровне разряда кандидата в мастера спорта.

База исследования: муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Золотые перчатки» (МАУ СШОР «Золотые перчатки») города Старый Оскол

Таблица 3.2.
Сравнение результатов предварительного тестирования

Контрольные упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	**t**	**P**
	X±m	**X±m**		
Удары по мешку за 10 сек (кол-во раз)	34±1,5	35±1,4	0,2	> 0,05
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой (м)	9,2±0,4	9,1±0,4	0,1	> 0,05
Толкание ядра 4 кг слабейшей рукой (м)	7,5±0,4	7,4±0,4	0,1	> 0,05
Прямой удар сильнейшей рукой (кг)	198±8,8	196±8,5	0,1	> 0,05
Прямой удар слабейшей рукой (кг)	150±6,2	148±6,4	0,1	> 0,05

Таблица 3.3.
Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в контрольной группе

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	**t**	**P**
	X±m	**X±m**		
Удары по мешку за 10 сек (кол-во раз)	34±1,5	36±1,6	1,2	> 0,05
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой (м)	9,2±0,4	9,5±0,5	0,4	> 0,05
Толкание ядра 4 кг слабейшей рукой (м)	7,5±0,4	7,9±0,5	0,8	> 0,05
Прямой удар сильнейшей рукой (кг)	198±8,8	209±9,5	1,2	> 0,05
Прямой удар слабейшей рукой (кг)	150±6,2	161±6,3	1,6	> 0,05

Таблица 3.4.
Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в экспериментальной группе

Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента	**t**	**P**
	X±m	**X±m**		
Удары по мешку за 10 сек (кол-во раз)	35±1,4	37±1,5	2,1	> 0,05
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой (м)	9,1±0,4	10,2±0,5	2,3	< 0,05
Толкание ядра 4 кг слабейшей рукой (м)	7,4±0,4	8,7±0,6	2,5	< 0,05
Прямой удар сильнейшей рукой (кг)	196±8,5	219±9,6	2,6	< 0,05
Прямой удар слабейшей рукой (кг)	148±6,4	171±7,2	2,7	< 0,05