

УДК 796.015.12

Шодиев М.И.
Молдавский В.И.
Махов И.И., к.п.н.

ст. преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Малахов В.А., к.п.н.

доцент кафедры теории и методики физической культуры

Кадуцкая Л.А., к.п.н., доцент

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный

исследовательский университет» Россия, Белгород

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Аннотация: В данной статье рассмотрены вопросы влияния методики, основанной на применении специальных упражнений, окажет положительное воздействие на развитие специальной выносливости у учащихся средних классов, занимающихся боксом во время учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: учебно-тренировочные занятия боксом, специальная выносливость, юные спортсмены, боксеры.

Shodiev M.I.

Moldavskij V.I.

Mahov I.I., PhD

Department of Theory and Methods of Physical Culture

Malahov V.A., PhD

Department of Theory and Methods of Physical Culture

Kadutskaya L.A., PhD, Associate Professor

Head of the Department of Theory and Methods of Physical Culture

Belgorod State National Research University

Russia, Belgorod

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN MIDDLE CLASS STUDENTS ENGAGED IN BOXING

Annotation: This article discusses the impact of a methodology based on the use of special exercises that will have a positive impact on the development of special endurance in middle school students involved in boxing during training sessions.

Keywords: boxing training sessions, special endurance, young athletes, boxers.

Подготовка спортсменов – процесс сложный и многолетний. В большинстве видов спорта он начинается в детском и юношеском возрасте, когда, как справедливо считается «закладывается база» будущих достижений.

В теории и методике детско-юношеского спорта все больше внимания уделяется поискам новых форм физической подготовки, с целью последующей, эффективной реализации возможностей подростка в избранном виде спорта. Особенно эти аспекты проявляются в видах спортивных единоборств, где общий уровень здоровья, силовых и скоростно-силовых компонентов физической подготовки юных спортсменов зачастую сдерживают обучение базовой технике, выбранного вида спорта.

Вопросам совершенствования физической подготовки боксеров уделяют внимание многие авторы (М.Г. Арсланьян; А.А. Атилов; В.В. Воропаев, В.А. Санников, В.И. Филимонов и др.). Очевидна актуальность вопроса специальной физической подготовки юных боксеров, в частности специальной выносливости.

В нашем исследовании предполагалось, что методика, основанная на применении специальных упражнений, окажет положительное воздействие на развитие специальной выносливости у учащихся средних классов, занимающихся боксом во время учебно-тренировочных занятий.

Педагогический эксперимент проводился в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования ДЮСШ «Олимп» г.Белгорода. В эксперименте принимали участие мальчики 12-14 лет. Все участники педагогического эксперимента занимаются боксом 2 - 3 года. Занятия в группах проводились 4 раза в неделю и имели продолжительность 90 минут.

Одна группа была контрольный и занималась по программе дополнительного образования «Бокс», а в учебно-тренировочный процесс

экспериментальной группы была включена разработанная нами методика, направленная на развитие специальной выносливости. Таким образом, отличие методики развития специальной выносливости экспериментальной группы от контрольной, состояло в следующем: использование более сложных упражнений; выполнение всех упражнений в быстром темпе; использование времени для отдыха 1 мин, т.е. время отдыха между раундами во время боя; использование большего числа раундов.

После окончания педагогического эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп изменились. В таблице 1 показаны результаты контрольной и экспериментальной группы в беге на 1500 м.

Таблица 1

Результаты теста «Бег на 1500 м» учащихся средних классов, занимающихся боксом после эксперимента

Испытуемый	Экспериментальная группа	Контрольная группа
$X \pm m$	$5,05 \pm 0,9$	$5,30 \pm 1,3$
p		<0,05

По результатам теста бег 1500 м в обеих группах после педагогического эксперимента произошли изменения. У экспериментальной группы результаты изменились с 5,45 до 5,05 мин. А у контрольной группы с 5,40 до 5,30 мин. Полученные результаты статистически достоверны.

В таблице 2 показаны результаты контрольной и экспериментальной группы в сгибании-разгибании рук в упоре лежа за 1 мин.

Так по данным таблицы видно, что изменение результатов у экспериментальной группы составило с 33 раз до 36 раз. А у контрольной -

с 32,5 раза до 33,5 раза. Наибольший прирост виден в экспериментальной группе. Полученные данные статистически достоверны.

Таблица 2

Результаты теста «сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин» учащихся средних классов, занимающихся боксом после эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
$X \pm m$	36,0±0,7	33,5±0,9
p		<0,05

В таблице 3 показаны результаты контрольной и экспериментальной группы в нанесении максимального количества ударов за 1 мин руками по настенной подушке. По полученным данным можно увидеть, что результаты контрольной и экспериментальной группы изменились. Так у экспериментальной группы результаты изменились со 130,5 раз до 134,8 раз. А у контрольной группы со 130,0 раз до 132,0 раз. Наибольший прирост составил в экспериментальной группе. Полученные результаты статистически достоверны.

Таблица 3

Результаты теста «удары руками» средних классов, занимающихся боксом после эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
$X \pm m$	134,8±1,0	132,0±1,3
p		<0,05

Итоговые результаты, полученные при окончании педагогического эксперимента, были обработаны методами математической статистики. На итоговом этапе тестирования выявлены статистически достоверные

различия по всем тестам между результатами экспериментальной и контрольной групп ($p < 0,05$).

Список использованных источников

1. Арсланьян М. Г. Некоторые вопросы начальной подготовки по боксу 12-13 летних подростков [Текст] // Теория практика физической культуры. – 1978. - №4. - С. 15.
2. Атилов А.А. Современный бокс: Учебное пособие. Ростов на Дону: Феникс, 2003. - 640 с.
3. Санников В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксера: учебное пособие [Текст] / В.А. Санников, В.В. Воропаев. - М.: Физическая культура, 2006. - 252 с.
4. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.