



Туева Ольга Владимировна

Развитие скоростно- силовых способностей у юношей боксёров 17-18 лет

Научный руководитель:

*кандидат биологических наук , доцент кафедры ТОФВ
Пушкарёва Инна Николаевна*







(c) www.kitek-trener.ru



ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

**учебно-тренировочный процесс юношей
17-18 лет, занимающихся боксом.**

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ:

**средства и методы развития скоростно-
силовых способностей боксеров 17-18 лет.**



ЦЕЛЬ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ:

**определить эффективность применяемого
комплекса упражнений, направленного на
развитие скоростно-силовых способностей
у юношей боксеров 17-18 лет.**



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- **1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.**
- **2. Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей боксеров 17-18 лет.**
- **3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса физических упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых способностей боксеров 17-18 лет.**



Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Метод математической статистики.



**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОВОДИЛСЯ
НА БАЗЕ МБУ ДОД «ДЮСШ-2», г. НОВОУРАЛЬСКА**

ИССЛЕДОВАНИЕ БЫЛО ПРОВЕДЕНО В ДВА ЭТАПА:

I — этап — сентябрь 2011 года

II — этап — март 2012 года

**В ЭКСПЕРИМЕНТЕ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ ЮНОШИ
БОКСЁРЫ 17-18 ЛЕТ С ОДИНАКОВЫМ УРОВНЕМ
ПОДГОТОВКИ (I РАЗРЯД, УТГ 3 ГОДА):**

контрольная группа - 14 человек

экспериментальная группа - 14 человек



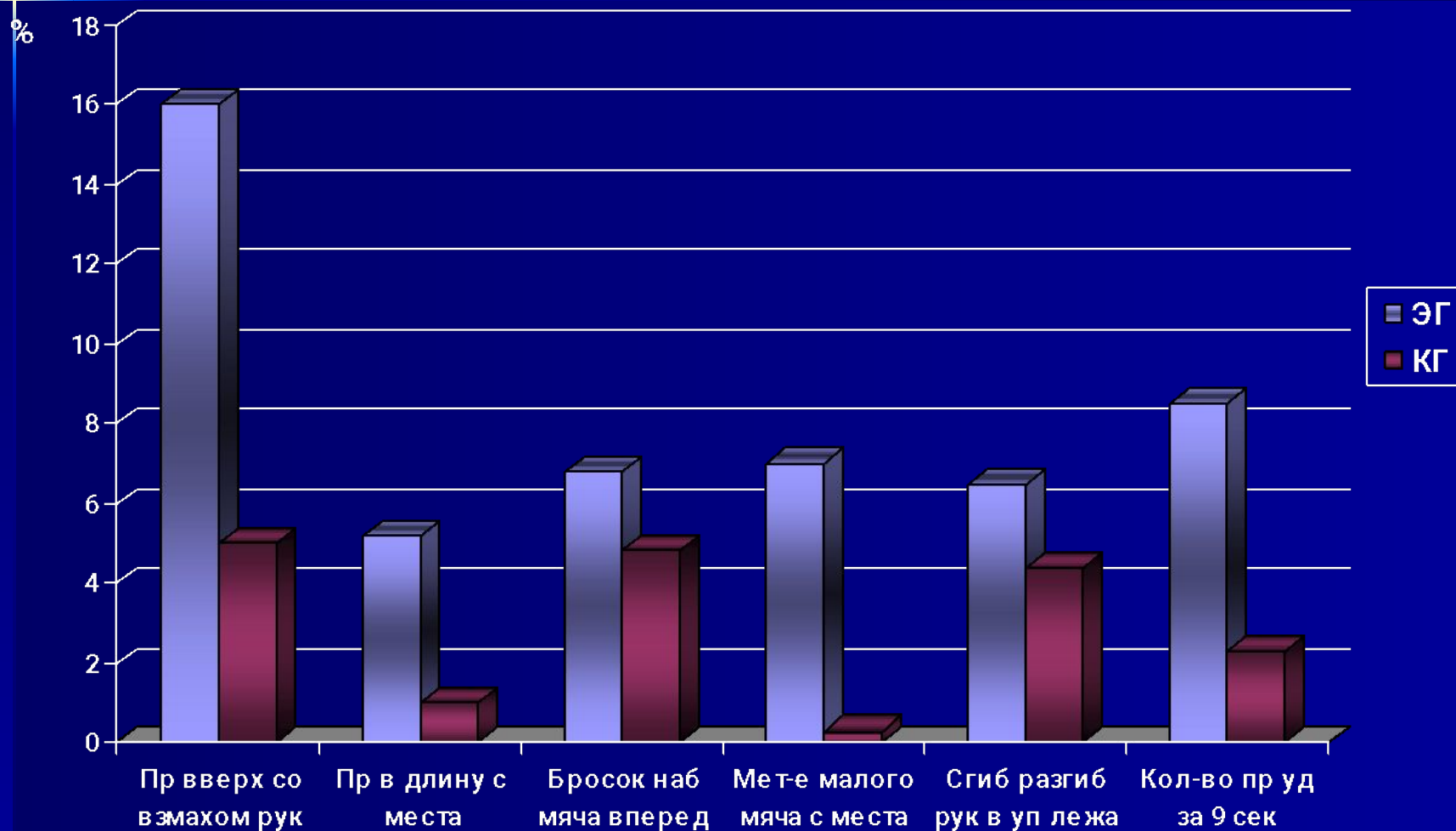
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Оценка уровня развития скоростно-силовых способностей

1. Прыжок вверх с места со взмахом рук.
2. Прыжок в длину с места.
3. Метание малого мяча с места на дальность ведущей рукой.
4. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы вперед.
5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа .
6. Количество прямых ударов за 9 секунд.



Прирост показателей скоростно-силовых способностей у боксеров 17-18 лет в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе





Выводы

- **1.** Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в боксе является важным фактором для достижения высоких результатов боксеров 17-18 лет. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования спортсмена.
- **2.** Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по развитию скоростно-силовых способностей у юношей боксеров 17-18 лет позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы.
- **3.** Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития скоростно-силовых способностей у боксеров 17-18 лет экспериментальной группы.



Благодарю за внимание!

