



Туева Ольга Владимировна

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

*Научный руководитель:*

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











(c) [www.kitek-trener.ru](http://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**

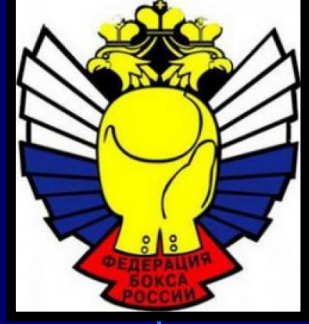
**экспериментальная группа - 14 человек**



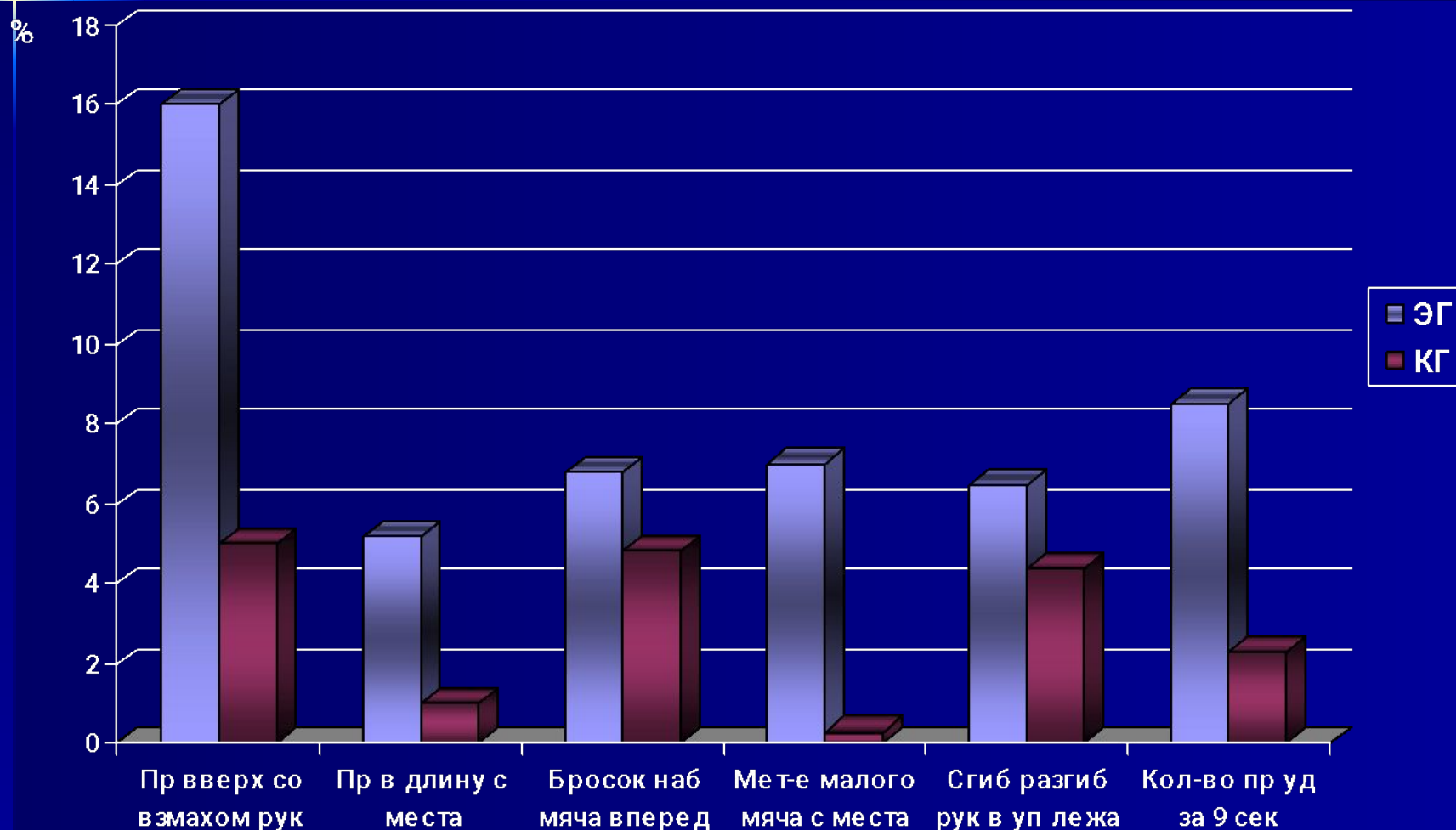
# ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

## 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!**

