

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ 11-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 402 группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль Физическая культура
Институт физической культуры и спорта
Тлеккабулова Тельмана Парвизовича

Научный руководитель

ст.преподаватель

Е.А.Семенова

Зав. кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А.Беспалова

Саратов 2018 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития бокса значительно увеличился объем двигательной деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти характеристики специалисты связывают с понятием координационных способностей.

Занятия физическими упражнениями, спортом - это самые модные стимуляторы, обеспечивающие развитие возможностей организма человека. Они позволяют так же объективно изучить важнейшую сторону функциональных особенностей нашего организма - его двигательные ресурсы.

Воздействуя на процесс занятий на одно из физических качеств, мы влияем на остальные.

Важнейшая задача физического воспитания - целенаправленное формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств человека силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Систематические занятия физическими упражнениями положительно влияют на процессы роста и общего физического развития детского организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, и требующей проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием координация - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые

двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

В системе теоретической и практической подготовки специалистов по спорту, в научной литературе, учебных пособиях проблема воспитания ловкости у юных спортсменов по-прежнему актуальна и требует дополнительных исследований с целью определения рациональных путей оптимизации и программирования развития данного физического качества у детей и подростков, т.к. ловкость, как двигательное качество, в настоящее время наименее изучена. В методах исследования ее содержится ряд противоречивых суждений.

Среди некоторых тренеров существует ошибочное мнение, что у боксеров нельзя воспитать быстроту и точность реакции, так как это качество «природное» и пытаться его усовершенствовать бессмысленно. Иные тренеры предлагают для развития этого качества общие рецепты: старты, ускорения, игра в баскетбол и т.д. Но также существует тренерская практика, которая показывает, что регулярное использование определенного рода упражнений в занятиях способствует совершенствованию ловкости, быстроты реакции. Специальные упражнения повышают уверенность обучаемых в бою, улучшают внимание, сообразительность, смекалку и другие качества.

В нашей работе мы рассматриваем ловкость в неразрывной связи с координационными способностями и предлагаем методику ее развития у боксеров среднего школьного возраста.

Объект исследования - деятельность учащихся в процессе развития двигательных действий.

Предмет исследования - средства и методы, используемые в учебно-тренировочном процессе, способствующие развитию координации у детей школьного возраста.

Гипотеза исследования - регулярное использование определенного рода упражнений в занятиях юных боксеров способствуют

совершенствованию координационных способностей, быстроты реакции, а специальные упражнения повышают уверенность обучаемых в бою, улучшают внимание, сообразительность, ловкость.

Цель исследования - разработать методику обучения координационным способностям юных боксеров на тренировочных занятиях.

Задачи исследования:

1. Изучить научно - методическую литературу по теме исследования, раскрыть методы и средства, используемые для развития координационных способностей боксеров 11-12 лет.

2. Разработать и обосновать экспериментальную методику, направленную на развитие координационных способностей.

3. Экспериментально выявить эффективность методики развития координационных способностей у юных боксеров.

Для решения поставленных целей нами использовались следующие **методы исследования:** аналитический обзор литературы; тестирование; математическая обработка данных.

Эксперимент проводился на базе МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» с. Александров-Гай. В нем принимали участие юные боксеры 11-12 лет. Всего в эксперименте принимало участие 20 человек. Контрольная группа 10 человек и экспериментальная тоже 10 человек. Эксперимент проводился с 15 сентября 2017 года по 15 мая 2018 года.

Отмечено, что средний подростковый возраст особенно поддается целенаправленной тренировке координационных способностей.

Для решения поставленных целей в ходе эксперимента нами использовались следующие методы исследования:

- аналитический обзор литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическая обработка данных.

Специалисты по спорту отмечают, что существует прямая зависимость между физическим развитием, физической подготовленностью детей и функционированием координационных способностей. Занимающиеся активно спортом и физической культурой дети обладают повышенной пространственно-временной ориентировкой, способностью к связи и согласованию движений, равновесием, способностью к реакции, что содействует успешному овладению школьной программой по физическому воспитанию, достижению высоких спортивных результатов и, что очень важно, освоению многих профессий.

С целью воспитания координационных способностей мы с тренером в ходе тренировочных занятий уделяли особое внимание тренировке вестибулярных анализаторов. Вестибулярный анализатор - это парный орган, расположенный в среднем ухе. Состоит он из отолитового аппарата и полукружных каналов. Полукружные каналы расположены в трех перпендикулярных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Наклоны головы и туловища вперед и назад, кувырки, перевороты, обороты выполняются в сагиттальной плоскости, вокруг фронтальной оси. И потому они являются раздражителями сагиттальных полукружных каналов. Наклоны головы и туловища влево и вправо, перекаты, кувырки, перевороты, обороты, вращения боком выполняются во фронтальной плоскости, вокруг сагиттальной оси. И возбуждают они преимущественно фронтальные полукружные каналы. Раздражителями горизонтальных полукружных каналов являются повороты головы и туловища влево и вправо, вращения в висе, повороты в стойке на руках, осуществляемые в горизонтальной плоскости, вокруг продольной оси.

Вестибулярный аппарат выполняет ряд функций:

- 1) пространственно-временного анализа движений на опоре и в безопорном положении;
- 2) слежение за устойчивостью движения;
- 3) равновесия тела;

- 4) устойчивости к укачиванию;
- 5) устойчивости к изменениям атмосферного давления.

Степень тренированности вестибулярного анализатора характеризуют два показателя: чувствительность — способность воспринимать, оценивать и эффективно реализовывать минимальную нагрузку на вестибулярный анализатор; устойчивость - способность противостоять сколь угодно большой вестибулярной нагрузке (одномоментной и протяженной во времени) в интересах реализации программы движений. Тренированный вестибулярный анализатор повышает координационные способности, которые являются важными при выполнении различных приемов бокса на дальней, ближней и средней дистанции.

Ниже мы приводим программу вестибулярной тренировки, на основе которой строилась подготовительная часть занятий с юными боксерами.

I. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, с поворотами, выпадами, приставными шагами, спиной по направлению движения, по наклонной плоскости, контрастным высотам, составленным из имеющихся в зале скамеек, бревен, коня, гимнастической стенки, других спортивных снарядов.

Бег с ускорениями и остановками, спиной по направлению движения, с поворотами, подскоками.

Прыжки на одной и обеих ногах - частые невысокие и максимально высокие, прыжки вверх с приземлением в глубокий присед и выпрыгиванием вверх; прыжки в передвижении вперед влево, вправо, назад и т.п.

II. Движение головой в различных пространственных плоскостях:

- наклон головы вперед и назад, влево и вправо;
- повороты головы влево и вправо;
- круговые движения головы влево и вправо.

III. Упражнения в равновесии:

- статическое равновесие;
- динамическое равновесие;

- Акробатические упражнения:
- перекаты;
- кувырки;
- акробатические падения;
- стойки.
- Упражнения в парах:
- поддержка лицевая на бедрах нижнего сидящего на пятках;
- стойка верхнего партнера на плечах нижнего с поддержкой о гимнастическую стенку;
- ходьба в различных направлениях нижнего с сидящим на плечах верхним;
- кувырки вперед в паре, взявшись руками за ноги;
- прыжки ноги врозь через партнера.
- Игры подвижные и спортивные

Объем, дозировку, продолжительность, интенсивность упражнений мы выбирал с учетом самочувствия, реакции подростка на нагрузку, результатов оценки вестибулярной устойчивости.

2. 2. Анализ и результаты математического исследования

Тестирование, направленное на выявление координационных способностей учащихся, проводилось с 15 сентября 2017 года по 15 мая 2018 года по следующим упражнениям:

1. Броски в цель малого мяча (учитывалось количество попаданий). Стабильное улучшение показателей в этом упражнении свидетельствуют о развитии у учащихся глазомера.

2. Исследование статической координации. Это четырехступенчатое исследование характеризуется постепенно нарастающей трудностью выполнения. Тестируемый стоит без обуви, с закрытыми глазами. Выполняет он четыре упражнения:

- сдвинуть пятки и носки вместе, руки вытянуть вперед, пальцы развести; стоять неподвижно, сохраняя равновесие;
- поставить стопы на одной линии (пятка одной ноги касается носка другой), руки вытянуть вперед;
- стоя на левой ноге, приложить правую пятку к коленной чашечке левой ноги, руки вытянуть вперед, пальцы развести;
- то же, но руки опущены вдоль туловища.

Записывается время спокойного стояния (в секундах). При этом принимают во внимание степень устойчивости в третьей и четвертой позах: стоит испытуемый неподвижно, покачивается, пошатывается из стороны в сторону, сдвигает стопу, дрожание пальцев и век, длительность сохранения равновесия.

3. Ходьба с закрытыми глазами, как показатель способности удерживать равновесие в перемещении.

4. Разножка в воздухе

5. Поворот на 360 градусов вокруг своей оси затем пройти по прямой линии.

6. Стоя на полусфере на одной ноге необходимо продержаться 30 секунд с закрытыми глазами, повторить упражнение на другой ноге.

Для определения результативности применения предложенной нами методики развития координационных способностей тестирование проводили также с группой ребят, в работе которые не участвовали в эксперименте (т.е. в тренировочном процессе не использовали целенаправленно предлагаемую методику).

Анализируя результаты тестирования, мы выявили эффективность целенаправленной программы вестибулярной тренировки юных боксеров, проводимой на занятиях в секции.

По результатам, представленным в таблицах, несложно увидеть положительную динамику в показателях у занимающихся в обеих группах, что является закономерным результатом тренировок. Но

экспериментальная группа явно превзошла в цифрах прироста контрольную при равном положении на первом тестировании.

Таблица №2

Броски в цель малого мяча
(количество попаданий)

<u>Группа/измерения</u>	<u>Сентябрь 2017</u>	<u>Май 2018</u>	<u>динамика</u>
<u>Контрольная</u>	<u>4,2</u>	<u>5,8</u>	<u>1,6</u>
<u>Экспериментальная</u>	<u>4,3</u>	<u>6,6</u>	<u>2,3</u>

Таблица №3

Статическая координация

	<u>1 поза</u>			<u>2 поза</u>			<u>3 поза</u>			<u>4 поза</u>		
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>Динамика</u>									
КГ	8,3	11,4	3,1	5,5	7,7	2,2	5,5	8,1	2,6	4,2	6,5	2,3
ЭГ	8,3	12,7	4,4	5,7	9,6	3,8	5,6	8,6	3	4,4	7,2	2,8

Тестирование в броске в цель малого мяча и всех четырех поз статической координации показывает, что юные спортсмены, выполнявшие упражнения предложенной программы, проявляют гораздо лучше качество ловкость (точность, координацию).

Самое большое преимущество у детей из экспериментальной группы в ходьбе с закрытыми глазами, что показывает хорошую способность удерживать равновесие при перемещении.

Таблица №4

Ходьба с закрытыми глазами

	<u>Сентябрь</u> <u>2017</u>	<u>Май 2018</u>	<u>динамика</u>
<u>Контрольная</u>	<u>25,2</u>	<u>20,2</u>	<u>5</u>
<u>Эксперимента</u> <u>льная</u>	<u>24,8</u>	<u>15,8</u>	<u>9</u>

Ловкость как двигательное качество характеризуется умением управлять силовыми, временными, пространственными параметрами движений. С возрастом изменяется способность к точности ориентации в пространстве, дифференциации движений и усилия мышц. Под влиянием тренировки способность управлять движениями улучшается.

На основании проведенного исследования мы можем рекомендовать использование данной методики для вестибулярной тренировки на спортивных тренировках, на уроках физической культуры с целью воспитания координационных способностей учащихся среднего школьного возраста.

ВЫВОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Любое движение, любой прием строится на основе старых координационных связей, из знакомых человеку двигательных элементов. Поэтому способность быстро и точно овладевать новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен человеком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию координационных способностей заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их объединению в более сложные двигательные навыки.

На этапе начальной подготовки боксеров требуется уделять большое внимание развитию координационных способностей, для того, чтобы избежать в дальнейшем проблем при осуществлении приёмов в поединке.

Методика совершенствования координационных способностей заключается в использовании такой системы нормирования нагрузок, при которой отдельно выделяются координационно-сложные упражнения.

Выявлено, что повышение уровня физической подготовки боксеров юношеских групп начальной подготовки зависит от правильного выбора и обоснования педагогических методов и условия применения средств физической подготовки.

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании используются различные показатели.

Время, которое необходимо для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией и затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации движений.

Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.

Точность выполнения двигательных действий юного боксера по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).

Для достижения лучшего результата необходима координационная сложность выполняемых двигательных заданий или сочетания заданий.

Стабильность в выполнении сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения).

Сохранение устойчивости при нарушении равновесия при выполнении элементов заданий или их сочетания.

Выявлено, что повышение уровня физической подготовки боксеров 11-12 лет зависит от правильного выбора и обоснования педагогических методов и условий применения средств физической подготовки.