

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Девятова Александра Владимировича

Научный руководитель

доцент

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

к.философ.н, доцент

Р.С. Данилов

Саратов 2019

Введение

Актуальность исследования. Быстрота – это физическое качество спортсмена, которое определяет его способность совершать двигательные действия за минимальный, для данных условий, отрезок времени. В многообразии действий, входящих в деятельность боксера, значительное место занимает скорость выполняемых двигательных действий. Проявление, в целом, быстроты у боксеров можно выразить в следующей форме: мгновенная реакция на абсолютно любое действие соперника и проведение контратакующего приема. Быстрое развитие атаки, позволяет боксеру эффективно выполнить стартовое движение к противнику. [5, 7, 12].

Современная система подготовки боксеров с малого возраста должна способствовать, с одной стороны, решению прикладных задач в целом, другими словами, обеспечить разностороннее и гармоничное физическое развитие спортсменов, высокую устойчивость, работоспособность, крепкое здоровье, а так же долголетие. С другой стороны, современная система должна обеспечивать комплексное решение специальных задач бокса, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки. Важно отметить, сам ход развития бокса, а так же новые научные данные, затем задачи физкультурного движения ставят на каждом этапе развития бокса свои определенные и конкретные задачи. Исходя из этого среди этих задач, одной из основных является - развитие быстроты. Быстрота движений очень важна для боксера [17, 20, 31].

В боксерском поединке основная задача состоит в достижении максимальной скорости передвижения по рингу, чтобы наилучшим образом произвести заранее подготовленную комбинацию ударов, при этом избежав возможных контратак соперника. Стоит заметить, развивая быстроту ударов, не следует забывать, о том что совершенствование техники может содействовать развитию быстроты

отдельных движений и удара в целом. Во время «оттачивания» техники уменьшаются, а так же исключаются лишние неверные движения, все мышечные усилия максимально концентрируются в процессе мгновенного сокращения. [2, 10, 20].

Немало важный факт, говорящий нам, что высокий уровень развития скоростных способностей у детей в среднем школьном возрасте обеспечивает более эффективное совершенствование других двигательных способностей, что способствует совершенствованию всех функций организма, нормализует деятельность систем кровообращения и дыхания, а так же улучшает функционирование центральной нервной системы.

Таким образом, важно отметить, что практика тренировочного боксерского процесса у спортсменов среднего школьного возраста свидетельствует о том, что общая динамика скоростных способностей детей, а так же подростков за последние годы не улучшается, а наоборот имеет тенденцию к снижению, как раз то, о чем и говорит актуальность выбранной темы. Общий уровень развития физических качеств юных спортсменов явно недостаточен для дальнейшей спортивной деятельности [4, 6].

По нашему мнению, все научные исследования, направленные на совершенствование и на подготовку юных спортсменов, приобретают особую значимость. Это вызывает необходимость поиска новых форм, средств, а так же различных методов учебно-тренировочного процесса детей, занимающихся в спортивных секциях [11, 19].

Одним из возможных путей решения данного вопроса является организация специально направленных учебно-тренировочных занятий по боксу для воспитания скоростных способностей для детей среднего школьного возраста 13-14 лет [15].

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс по физической подготовке детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом.

Предмет исследования – методика развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом средствами подвижных игр.

Целью исследования является разработка и обоснование комплекса подвижных игр, направленных на развитие скоростных способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что развитие скоростных способностей будет более эффективным, если в учебно-тренировочные занятия, по мере необходимости, будут включать подвижные игры специальной направленности.

Основное содержание работы

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия. При планировании программного материала упражнения подбираются в зависимости от уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста учащихся, а также оборудования мест для занятий.

На занятиях по боксу основное внимание уделяется всесторонней физической подготовке, направленной на развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, а так же скоростно-силовых качеств. Для этого в тренировочном процессе используются специальные комплексы упражнений, в которые входят общеразвивающие и специальные упражнения. В занятия включаются также подвижные и спортивные игры: лапта, мини-баскетбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол.

Акцент физической подготовки на тренировках в подростковой группе становится более целенаправленным. Перед тренером-преподавателем ставится задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом возраста и стажа занимающихся. Учебно-тренировочный этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Исходя из этого, средства тренировок имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями.

Значительно увеличивается объем специальной физической, технической, а так же тактической подготовки детей. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

В тренировочном процессе в большей степени увеличивается объем нагрузки скоростно-силовой подготовки, а так же специальной выносливости. Как известно, развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, иными словами, применяя в тренировочном процессе специальные комплексы упражнений и тренажерные устройства, которые позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме всего прочего, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Специальные тренировочные средства и тренажеры применяются со следующими задачами:

- позволяют учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, что в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а так же характера и величины специфики нагрузок;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя специальные тренажеры, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Все это время занятия в экспериментальной группе проходили с использованием выбранных нами 16 подвижных игр, которые должны были

помочь улучшить скоростные качества при повторном контроле их спортивной формы. В конце эксперимента было осуществлено повторное тестирование в условиях контроля физической подготовленности юных спортсменов СК «CROSSPOINT». В начале февраля было проведено исходное тестирование для определения развития скоростных способностей, спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Таким образом, в начале мая после проведения педагогического исследования было проведено заключительное тестирование.

Обобщая результаты эксперимента из выше написанного, можно прийти к выводу, что дети, занимающиеся боксом в экспериментальной группе с применением на тренировках специально подобранных подвижных игр для развития скоростных способностей, улучшили результаты всех тестов, что однозначно свидетельствует о грамотном и эффективном подборе подвижных игр.

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у юных спортсменов высокие моральные, а так же волевые качества, укрепляют здоровье, содействуют правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Крайне, недопустимо в процессе игры как-либо унижать человеческое достоинство, а так же проявлять грубость.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, а так же воспитываются определенные культурные привычки. Однако, игра приносит пользу только тогда, когда тренер хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон, они доступны для детей разных возрастов.

Наибольшая близость той или иной игры определенному возрасту предопределяется степенью ее доступности. Важное условие успешности игровой деятельности – это понимание содержания, а так же правил игры. Объяснение правил игры можно дополнить показом отдельных приемов, а так же каких-либо

действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным играм, и завершить сложными играми - командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока дети не утратили интерес и стремление к изучению.

Это поможет закрепить привычки и умения. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие, а так же их физическую и морально-волевую подготовку. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а так же, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила плавного перехода от легкого к сложному. Для этого чтобы определить степень сложности той или иной игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав.

Игры, которые состоят из меньшего количества элементов, и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Таким образом, отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом узком зале или коридоре можно проводить игры выстраиванием, а так же те игры, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, а так же с элементами спортивных игр. Самое главное, при отборе игры всегда следует помнить о наличии специального инвентаря. Важно запомнить, если дети стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они очень быстро теряют интерес к игре.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;

- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузок;
- окончание игры.

Перед объяснением детям следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, педагог сообщает название игры, ее правила и задачи, рассказывает о роли каждого игрока и его месте. При объяснении и проведении игры тренер должен стоять в таком месте, на котором все игроки могут его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры, рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, тренер обязан проверить, все ли игроки усвоили ее правила.

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий игры, ее характера и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует детей с каждым разом добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета.

Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером, применяя один из следующих способов:

- с помощью расчета;
- фигурной маршировкой;
- по указанию тренера;
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных

играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей - помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком, а так же за состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из детей, которые освобождены по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких детей нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Стоит учитывать, что руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями спортсменов;
- устранение ошибок;
- коллективных приемов;
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулировка нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности, а так же творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или иной ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибки нужно кратко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или иную ситуацию.

Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления

юных спортсменов необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность.

Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, а так же изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет недовольство и возмущение детей. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для проведения той или иной игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки, отрицательные, а так же на положительные моменты в их поведении.

Стоит упомянуть, что игра может быть включена во все части тренировочного процесса.

Подготовительная часть - это игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают детям сосредоточить их внимание на тренировочном процессе. Характерными видами движений для этих игр является ходьба и легкий бег.

Основная часть – это игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками, а так же другими упражнениями, которые требуют от юных спортсменов большей активности.

Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или иных упражнений.

Заключительная часть – это игры малой и средней активности с простыми движениями и правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части тренировочного процесса.

Заключение

1. Выражаясь простым языком, результаты исследования позволили заключить, что средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает примерно 4-7 см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется

ежегодно примерно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год примерно на 7-9 см. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвоночного столба. Как всем нам очень хорошо известно, позвоночный столб очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте очень быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в промежуток 13-14 лет.

В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а, следовательно, и с различными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

У детей среднего школьного возраста на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно - сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, которые регулируют и координируют различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей среднего школьного возраста 12-15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, а так же в спортивно - игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. У

мальчиков 12-13 лет увеличиваются абсолютные показатели координационных способностей в циклических, ациклических, а так же баллистических локомоциях (вероятно, это связано с параллельным ростом кондиционных способностей).

Таким образом, необходимо отметить, что развитие способности к точности движений рассматривается в структуре координационных способностей.

2. Обобщены педагогические аспекты развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом в СК «CROSSPOINT».

Для развития быстроты в спортивных играх на учебно-тренировочных занятиях по боксу в СК «CROSSPOINT» обычно используются прыжки в высоту, прыжки в длину, через гимнастическую скамейку, другие препятствия, прыжки с отягощениями.

На занятиях по боксу в игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на атакующий удар соперника, на изменение положения соперника, в перемещениях и выполнениях боксерского приёма.

Основным средством развития быстроты является упражнения скоростного характера. Выполняются они быстро, по неожиданному сигналу. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц.

Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием не работать

Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 12 до 14 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления.

Упражнения для развития быстроты даются систематически в начале каждого тренировочного занятия.

В среднем школьном возрасте быстроту развивают спортом и подвижными играми с упрощёнными правилами. В программу тренировочных занятий важно включать многократное выполнение различных прыжков и прыжковых упражнений.

3. Для проведения педагогического исследования нами были подобраны 16 подвижных игр для развития скоростных способностей у детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом.

В результате проведенного эксперимента все спортсмены экспериментальной группы улучшили показатели в тесте «бег 30 метров». У 2 спортсменов наблюдается прирост показателей: из низкого уровня физической подготовленности они перешли на средний уровень, улучшив результат более 0,2 секунд. 2 спортсменов среднего показателя повысили свои результаты и перешли к высокому показателю, а 1 спортсмен находящейся на высоком показателе улучшил свои результаты еще на 0,4 секунды.

В тесте «скоростные удары по боксерской груше за 30 сек» прирост результатов составил 10 ударов.

В тесте «челночный бег 3x10» прирост показателей во всей группе составил в целом 0,3 с.

В тоже время, большинство спортсменов из контрольной группы практически не улучшили нормативы в тесте «бег 30 метров», а средний результат всей группы снизился на 0,1 секунду.

В тесте «скоростные удары по боксерской груше за 30 сек» показали незначительные улучшения в среднем на 6 ударов.

В тесте «челночный бег 3x10» показателей физической подготовленности остались на том же уровне, что и перед началом эксперимента – 8,4 с.

В целом можно констатировать, что занимающиеся боксом в экспериментальной группе с применением тренировок специально подобранных подвижных игр для развития скоростных способностей улучшили результаты всех тестов, что свидетельствует о грамотном и эффективном подборе подвижных игр.