

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Пономаренко Ивана Валериевича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Л.Н. Крючкова

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

## Введение

Современные условия в деле развития спорта и физического воспитания, а также реальные показатели физического развития и состояние здоровья населения страны диктуют необходимость усиления внимания к спорту, как средства снижения уровня заболеваемости, так и престижу государства.

На совете при президенте Российской Федерации, председатель правительства заявил, что нашей стране необходима кардинальная перестройка деятельности спортивных федераций. В этом контексте существует четкое противоречие между необходимостью развития спорта под председательством Федерации по видам спорта и зачастую альтруистическим подходом в деле его развития.

По нашим наблюдениям, проблема качества, функционирования Федераций, клубов и других организаций, обеспечивающих тренировочный процесс боксёров, это ещё и проблемы разработки отдельных компонентов развития спортивного мастерства, которые на наш взгляд комплексно не исследованы.

Хороший уровень спортивного мастерства боксёра, обеспечивается за счёт разносторонней подготовки включающей стороны: технической, тактической, теоретической, психологической, интегральной.

Именно интегральный подход на наш взгляд, является более продуктивным, komponуя все стороны и реализуясь в целенаправленный механизм подготовки хорошего спортсмена. Многие авторы полагают, что в подготовке занимающихся боксом, покрывающей технико-тактическую сторону, имеются резервы, обеспечивающие дальнейшее совершенствование спортивных показателей.

Арсенал и использование технических приёмов зависит от особенностей спортсменов, к которым можно причислить такие характеристики как рост, вес, функциональный показатель, его

индивидуальная техника, его психологическая подготовка конкретно к каждому бою и так далее.

Внедрение и совершенствование новых педагогических условий, требуют повышения уровня техники и тактики боксёра. К важным компонентам можно отнести психологический настрой на реализацию цели, мотивов и отношения к тренировочному процессу. Задачей тренера здесь является оптимальный выбор средств и методов тренировки, которые будут обеспечивать постоянный рост мастерства боксера и оптимальный подбор объема и интенсивности нагрузок, с соблюдением педагогических принципов, используемых в физической культуре и спорте.

Многие авторы, исследующие деятельность боксёров, относят координацию к важнейшей в деле подготовленности боксёров высокого уровня.

По мнению Колесник И.С., ведущими звеньями в деле развития координационных способностей в боксе, являются: точность движений, как важнейшее качество боксёра, а так же ловкость, ритмичность и равновесие.

Все эти качества позволяют боксёру решать задачи на соревновательном этапе более успешно, если они развиты должным образом. Не стоит и упускать внимание в развитии такого важного качества любого спортсмена как интеллектуальная подготовка. Прежде всего, она даёт расширение кругозора, который в свою очередь способствует более продуктивному развитию всестороннему развитию спортсмена не только на спортивной арене, но и в социуме.

Бокс, прежде всего это обыгрывание соперника, путем применения различных технических приемов связанных в ленту комбинаций, а также применение нестандартных приемов, достигаемых при помощи разносторонней подготовки спортсмена.

К основным качествам боксёров можно отнести ответственность, самостоятельность, дисциплина, мгновенную реакцию в решении сложных

вопросов, устойчивость морально-волевых качеств, реализация интеллектуальной подготовки, социализированность.

В работах многих авторов мы обнаружили присутствие понимания необходимости повышения результатов в поединках в боксе, однако нет должного внимания к структуре и содержанию системы спортивной подготовки, как универсальной модели.

По мнению ряда авторов, такие стороны координационной подготовки, как равновесие, ритмичность и точность являются недооцененными в плане научно-методической литературы и рекомендаций по их комплексному развитию со стороны федераций и комплексных научных групп. Мы же согласны, что данные проявления ловкости являются первостепенными в решении задач подготовки высококвалифицированных боксеров.

Специалисты в боксе и других видов спортивных единоборств, справедливо подчеркивают значимость развития двигательных координаций, оптимальный уровень которых обеспечивает точность и экономичность технических приемов, оптимальную работоспособность (Г.О. Джероян, 1980; В.А. Киселев, 2006; В.А. Санников, 2003; А.Г. Ширяев 2002, А.С. Кузнецов 2009 и др.).

Как и во многих видах спорта, в боксе происходит постоянный рост требований к результатам, показанным на соревнованиях, а это влечет за собой потенциальные травмы и недостаточность внимания в организации тренировочного процесса, целью которого должно являться развитие полноценно здорового организма. На сегодняшний день, практически все ресурсы организма исследованы и более-менее предсказуемы, в связи с этим происходит мощный скачок в технологии совершенствования методик и средств тренировочного процесса боксеров.

#### **Актуальность исследования:**

Научные исследования по проблеме улучшения качества тренировочной и соревновательной деятельности ограничиваются преимущественно разработкой отдельных вопросов, обеспечивающих

прирост показателей спортивного мастерства, но не позволяют кардинально решить проблему повышения эффективности спортивной подготовки боксеров.

**Цель исследования:** Методика повышения координационных способностей юношей, занимающихся боксом

**Объект исследования:** - тренировочный процесс боксёров начального этапа подготовки.

**Предмет исследования** методика повышения уровня координационных способностей юношей, занимающихся боксом

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что разработка и включение в тренировочный процесс методики применения специальных упражнений на развитие координационных способностей, позволит повысить тренировочный эффект, что будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

**Задачи исследования:**

Проанализировать анатомо-физиологические и педагогические особенности развития в юношеском возрасте.

Выявление особенности механизмов развития координационных способностей.

Определение факторов, влияющих на развитие координационных способностей в боксе.

Обоснование методики применения общих и локальных средств развития координационных способностей, применяемых в учебно-тренировочном процессе боксёров.

**Методы исследования:**

тестирование

анализ и обобщение специальной научно-методической литературы,

педагогическое наблюдение,

педагогический эксперимент,

анализ протоколов спортивных соревнований,

анализ видеоматериалов,

математико-статистические методы анализа данных.

**Структура и объем работы:** работа состоит из введения, двух глав, включающих обзор литературы, изложение результатов исследований, выводов, списка литературы, приложений. Работа изложена на 55 страницах, включает 43 источника.

Хороший уровень спортивного мастерства боксёра, обеспечивается за счёт разносторонней подготовки включающей стороны: технической, тактической, теоретической, психологической, интегральной.

Именно интегральный подход на наш взгляд, является более продуктивным, komponуя все стороны и реализуясь в целенаправленный механизм подготовки хорошего спортсмена. Многие авторы полагают, что в подготовке занимающихся боксом, покрывающей технико-тактическую сторону, имеются резервы, обеспечивающие дальнейшее совершенствование спортивных показателей.

Арсенал и использование технических приёмов зависит от особенностей спортсменов, к которым можно причислить такие характеристики как рост, вес, функциональный показатель, его индивидуальная техника, его психологическая подготовка конкретно к каждому бою и так далее.

Внедрение и совершенствование новых педагогических условий, требуют повышения уровня техники и тактики боксёра. К важным компонентам можно отнести психологический настрой на реализацию цели, мотивов и отношения к тренировочному процессу. Задачей тренера здесь является оптимальный выбор средств и методов тренировки, которые будут обеспечивать постоянный рост мастерства боксера и оптимальный подбор объема и интенсивности нагрузок, с соблюдением педагогических принципов, используемых в физической культуре и спорте.

Многие авторы, исследующие деятельность боксёров, относят координацию к важнейшей в деле подготовленности боксёров высокого уровня.

По мнению Колесник И.С., ведущими звеньями в деле развития координационных способностей в боксе, являются: точность движений, как важнейшее качество боксёра, а так же ловкость, ритмичность и равновесие.

Все эти качества позволяют боксёру решать задачи на соревновательном этапе более успешно, если они развиты должным образом. Не стоит и упускать внимание в развитии такого важного качества любого спортсмена как интеллектуальная подготовка. Прежде всего, она даёт расширение кругозора, который в свою очередь способствует более продуктивному развитию всестороннему развитию спортсмена не только на спортивной арене, но и в социуме.

Бокс, прежде всего это обыгрывание соперника, путем применения различных технических приемов связанных в ленту комбинаций, а также применение нестандартных приемов, достигаемых при помощи разносторонней подготовки спортсмена.

К основным качествам боксёров можно отнести ответственность, самостоятельность, дисциплина, мгновенную реакцию в решении сложных вопросов, устойчивость морально-волевых качеств, реализация интеллектуальной подготовки, социализированность.

В работах многих авторов мы обнаружили присутствие понимания необходимости повышение результатов в поединках в боксе, однако нет должного внимания к структуре и содержанию системы спортивной подготовки, как универсальной модели.

По мнению ряда авторов, такие стороны координационной подготовки, как равновесие, ритмичность и точность являются недооцененными в плане научно-методической литературы и рекомендаций по их комплексному развитию со стороны федераций и комплексных научных групп. Мы же

согласны, что данные проявления ловкости являются первостепенными в решении задач подготовки высококвалифицированных боксеров.

Научные исследования по проблеме улучшения качества тренировочной и соревновательной деятельности ограничиваются преимущественно разработкой отдельных вопросов, обеспечивающих прирост показателей спортивного мастерства, но не позволяют кардинально решить проблему повышения эффективности спортивной подготовки боксеров.

Специалисты в боксе и других видов спортивных единоборств, справедливо подчеркивают значимость развития двигательных координаций, оптимальный уровень которых обеспечивает точность и экономичность технических приемов, оптимальную работоспособность (Г.О. Джероян, 1980; В.А. Киселев, 2006; В.А. Санников, 2003; А.Г. Ширяев 2002, А.С, Кузнецов 2009 и др.).

Как и во многих видах спорта, в боксе происходит постоянный рост требований к результатам, показанным на соревнованиях, а это влечет за собой потенциальные травмы и недостаточность внимания в организации тренировочного процесса, целью которого должно являться развитие полноценно здорового организма. На сегодняшний день, практически все ресурсы организма исследованы и более-менее предсказуемы, в связи с этим происходит мощный скачок в технологии совершенствования методик и средств тренировочного процесса боксеров.

Вышеупомянутые противоречия в деле совершенствования теории и методики тренировочного процесса боксеров и определили актуальность настоящего исследования.

На первом этапе исследования (октябрь 2016 – январь 2017 гг.) была проведена работа по анализу научно-методической литературы, систематизация материалов для формирования рабочей гипотезы и выбора методов исследования. По мере появления новых материалов в анализ



научных трудов вносились соответствующие коррективы в период выполнения работы.

На втором этапе исследования (январь 2017 – май 2017 гг.) разрабатывалась модель структуры и содержания основных компонентов спортивной подготовки юных боксеров с применением комплекса методов исследования: анализ и обобщение специальной научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; анализ протоколов спортивных соревнований; анализ видеоматериалов; математико-статистические методы анализа данных.

Разрабатывались методики направленного формирования координации юных спортсменов, занимающихся в секции бокса.

На третьем этапе исследования (сентябрь 2017 – сентябрь 2018 гг.) проводился педагогический эксперимент, направленный на выявление эффективности педагогической технологии развития координационных способностей юных боксёров, средствами специальных упражнений. Определялся круг тестов для определения уровня развития исследуемых двигательных координаций; критерии их оценки, исследовалась динамика их изменения; измерялись показатели функционального состояния. Проводилась апробация разнообразных форм учебно-тренировочных занятий, самостоятельные дополнительные занятия в свободное время; подвижные игры различной направленности; соревновательные моменты с анализом боксерского поединка.

На четвертом этапе исследования (сентябрь 2018 – декабрь 2018 гг.) проводилась обработка результатов педагогического эксперимента, их обсуждение с научным руководителем, разрабатывались практические рекомендации, оформлялись таблицы и приложения; результаты исследования докладывались на тренерских советах, совещаниях по обмену опытом; проводилась математическая обработка полученных результатов. Осуществлялось написание выпускной квалификационной работы, подготовка автореферата.

Исследование было выполнено на базе МОУ «Школа нового века» и спортивного клуба «Лев» г. Энгельса Саратовской области в течении 2017-2018 учебного года. Участниками экспериментальной группы стали 15 школьников секции бокса, занимающиеся в спортивном клубе «Лев», а контрольной – ученики МОУ «Школа нового века», так же в количестве 15 человек.

Анализ результатов динамики показателей координационных способностей спортсменов при проведении боксерского поединка свидетельствует о том, что применение специальных средств и методов формирования данной двигательной координации при использовании системы педагогических воздействий, составляющих содержание методики развития, обусловило определенные закономерности ее прироста. Сопоставление исходных показателей в начале педагогического эксперимента с данными на втором и третьем этапе исследования показало, что более успешно – по сравнению с другими ее разновидностями – осуществляется прирост показателей равновесия при использовании различных способов передвижений в процессе взаимодействия с сопротивлением партнёра.

В течении всего 2017-2018 учебного года, в рабочую программу подготовки юных боксёров спортивной школы «Лев», были включены часы с нагрузкой, в преобладающем развитии координационных способностей.

В начале эксперимента мы определили быстроту простой реакции, а затем сложной, используя ресурс сайта [MedListok.com](http://MedListok.com). результаты теста отражаются в приложении, таблицы 1,2.

В тематический план входили следующие задания на развитие координации, в зависимости от этапа подготовки и учёта особенностей занимающихся, которые проводились в самом конце вводно-подготовительной части учебно-тренировочного процесса:

Результативность выступления боксера существенно зависит от уровня сформированности специальной структуры психических процессов,

обеспечивающих скорость реакции на специфический раздражитель, возникающий в ходе взаимодействия с противником на ринге. Таким раздражителем являются подготовительные действия и финты, за которыми следуют атакующие удары, выполняемые с большой скоростью и мышечным напряжением. Это определяет значимость управления ходом боксерского поединка и исследования особенностей сенсомоторного реагирования боксеров КГ и ЭГ при выявлении наиболее информативных специфических реакций, дающих возможность прогнозировать точность двигательных действий соперника.

В процессе педагогического эксперимента выявлялась динамика показателей простых реакций на звуковой и световой раздражители (таблица 1,2); исследовалось время сенсомоторного реагирования при неупорядоченном предъявлении трех световых сигналов и время сенсомоторных реакций в условиях тормозного дифференцирования.

Анализ современной специальной литературы позволил выявить различные научные подходы, направленные на повышение качества спортивной подготовки боксеров; новые технологии стимулирования роста мастерства спортсменов по следующим направлениям: улучшение координационной подготовки, способствующей приросту показателей общефизической и специальной подготовленности; выявление и реализация основных компонентов.

Разработка и теоретическое обоснование модели структуры и содержания системы спортивной подготовки юных боксеров, позволяет более результативно управлять учебно-тренировочным процессом на основе ведущих концептуальных положений, определяющих единство процесса обучения и воспитания.

Экспериментальная проверка эффективности педагогической концепции формирования комплекса ведущих двигательных координаций позволила определить их специфическое структурное содержание, выявить основные разновидности, характерные для бокса, получить данные,

подтверждающие зависимость роста спортивного мастерства от уровня координационной подготовленности.

Исследование динамики уровня развития ловкости и точности движений в соответствии с особенностями их структурного содержания позволило установить существенное улучшение показателей, что указывает на целесообразность предложенного подхода к организации учебно-тренировочного процесса юных боксеров.

Результаты исследования показали, что каждый компонент имеет специфическое содержание и критерии оценки его сформированности. Нацеленность на формирование индивидуальной манеры ведения боксерского поединка обусловила более успешную реализацию имеющегося потенциала боксера, другой характер соотношения используемых форм занятий, переосмысление и повышение значимости самостоятельной тренировки как логического продолжения творческого взаимодействия с тренером. Содержанием педагогической технологии предусмотрена система самостоятельных индивидуальных заданий, выполнение которых обеспечивает своевременную коррекцию показателей общефизической, специальной, технико-тактической подготовленности.

Результаты педагогического исследования показали, что объективными критериями оценки соревновательной деятельности боксеров являются стабильность, характеризующаяся оптимальными показателями (общефизической и специальной подготовленности; правильного дыхания, рационального ритма движений, установления связей между ведущими параметрами двигательных действий), и надежность с присущими ей экономичностью движений, управлением психо-эмоциональным состоянием, обеспечением максимальной защищенности. Разработка критериев оценки стабильности и надежности соревновательной деятельности позволяет более четко прогнозировать результат соревнований.

Реализация педагогической технологии повышения эффективности спортивной подготовки боксера обусловила улучшение физической

подготовленности, функционального состояния, укорочения скорости сенсомоторного реагирования. Так, уровень физической подготовленности боксеров КГ и ЭГ к концу педагогического эксперимента существенно увеличился по проявлению скоростно-силовых качеств, а также общей выносливости.

Существенное снижение времени сенсомоторного реагирования у боксеров ЭГ к завершению педагогического эксперимента обусловлено повышением уровня тренированности за счет улучшения координационной подготовки, формирования индивидуальной манеры ведения спортивного поединка, направленного развития интеллектуальных и морально-волевых качеств, методики формирования надежности и стабильности соревновательной деятельности. Так, время сенсомоторной реакции при неупорядоченном предъявлении сигналов (3 разных световых сигнала) в КГ при исходных показателях  $512,5 \pm 7,97$  мс, к концу педагогического эксперимента уменьшилось на 5,44 % ( $p > 0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных показателях  $516,9 \pm 8,08$  мс, к завершению педагогического эксперимента улучшилось на 11,33 % ( $p < 0,05$ ).

Выявление особенностей взаимосвязи различных разновидностей равновесия и компонентов индивидуальной манеры ведения боксерского поединка дало возможность установить их роль в процессе спортивной подготовки, особенности их взаимовлияния, что стимулирует поиск новых путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.