

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
БОКСЕРОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Власова Кирилла Сергеевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

Введение

Актуальность. Физическое воспитание – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации досуга и отдыха, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. Оно является неременным условием направленного развития и физической подготовки человека к жизни, оптимизации его физического состояния.

Развитие двигательных качеств является одной из ведущих сторон процесса физического совершенствования школьников. От уровня их развития в значительной степени зависит эффективность (результативность) двигательной деятельности учащихся, способность овладевать новыми формами движений и рационально применять их в различных жизненных ситуациях.

Бокс предъявляет чрезвычайно высокие требования к самым разным физическим и психическим качествам спортсмена. Боксер должен быть быстр, вынослив, внимателен, должен обладать хорошей реакцией и высокой двигательной координацией, владеть развитым чувством дистанции и быстро перерабатывать информацию, мгновенно принимать решения и т.д.

В системе теоретической и практической подготовки специалистов по спорту, в научной литературе, учебных пособиях проблема воспитания ловкости и координационных способностей 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.

Все выше сказанное и способствовало выбору **темы** настоящей дипломной работы – «Воспитание координационных способностей у боксеров среднего школьного возраста», в которой мы представляем **проблему** развития данных двигательных качеств у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся боксом.

Целью нашего педагогического исследования является выявление эффективности методики, направленной на развитие координационных способностей, используемых в тренировке боксеров.

Объект исследования – процесс развития КС посредством занятий боксом.

Предмет исследования – система упражнений, способствующая развитию и совершенствованию данного физического качества у юных боксеров.

В основу исследования положена **гипотеза**, согласно которой естественное, обусловленное созреванием организма развитие координационных способностей протекает в подростковом возрасте равномерно, а целенаправленная тренировка создает благоприятные социальные, психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования КС.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи** исследования:

1. Определить уровень развития КС у юных боксеров;
2. Представить систему физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование КС у боксеров;
3. Выявить эффективность данной системы упражнений в развитии данных двигательных способностей у боксеров;

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Изучение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ результатов педагогического исследования.

В первой главе настоящей работы мы проводим аналитический обзор литературы, рассматриваем возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей в школьном возрасте, задачи их развития и средства совершенствования, а также средства и методы совершенствования координационных способностей, используемых в подготовке боксеров.

Во второй главе «Педагогическое исследование» мы представляем педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом юных боксеров с выявлением средств и методов развития и совершенствования координационных способностей у юных боксеров, а также результаты исследования и их анализ.

С целью выявления влияния системы упражнений, целенаправленно применяемых нами на занятиях, на развитие и совершенствование координационных способностей юных боксеров мы сравнили результаты двух групп учащихся среднего школьного возраста, занимающихся в нашем клубе. По возрасту и кондиционным данным занимающиеся примерно одинаковы, но в экспериментальную группу «А» мы включили мальчиков 14 лет, занимающихся боксом второй год, а в контрольную группу «Б» вошли подростки первого года обучения.

Контрольное тестирование проводилось нами на двух этапах: в сентябре 2018 года и в сентябре месяце 2019 года.

В качестве упражнений для контрольного тестирования, позволяющих судить об уровне и динамике развития КС юных боксеров обеих групп, нами использовались следующие:

1. Определение время реакции при помощи обычной линейки (длина 30-40 см). Занимающийся сидит на стуле, фиксируя вытянутую руку вперед на спинке стула. Один конец линейки держит тренер, другой конец находится между большим и указательным пальцами ученика. Линейку не зажимать. Она должна свободно скользить. После того как тренер отпустит вертикально удерживаемую

линейку, ученик зажимает ее пальцами. Чем хуже реакция ученика, тем больше сантиметров «отмеряет» линейка от начального положения до момента сведения пальцев.

2. Ходьба с закрытыми глазами, определяется отклонение в см.

3. Челночный бег 10x10 м в секундах;

Анализ результатов контрольного тестирования на первом этапе показывает довольно существенную разницу между группами в этих упражнениях.¹ На втором этапе мы видим, что в обеих группах происходит значительная динамика результатов, однако в группе занимающихся второй год она продолжает увеличиваться.

На наш взгляд, объясняется это тем, что регулярными тренировками координационные способности развиваются и совершенствуются и по мере приобретения опыта ощущения и восприятия параметров выполняемые движения становятся более точными.

На основании анализа результатов педагогического исследования считаем, что представленные средства и методы развития КС способствуют развитию и совершенствованию координационных способностей учащихся среднего школьного возраста

Тем самым мы подтвердили гипотезу, согласно которой естественное, обусловленное созреванием организма развитие координационных способностей протекает в подростковом возрасте равномерно, а целенаправленная тренировка создает благоприятные социальные, психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования КС.

На основе полученных результатов мы рекомендуем следующее: для развития и совершенствования КС в учебно-тренировочные занятия юных боксеров включать гимнастические и акробатические упражнения, элементы специфических подвижных и спортивных игр и игровых упражнений, близких по структуре к действиям боксеров во время поединка, например,

¹ см. Приложение

баллистические (метательные) двигательные действия. Данные упражнения внесут разнообразие в занятия в спортивных секциях, группах ОФП, начальной подготовки ДЮСШ, а также в процесс самостоятельных занятий физическими упражнениями и воздействуют на координационные способности. А также для совершенствования технической и специальной физической подготовленности юного боксера использовать упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Заключение

В теории и практике физического воспитания под «координационными способностями» понимают способность целесообразно строить (формировать, соподчинять, связывать воедино) целостные акты и преобразовывать сформированные двигательные действия, а также рационально переключаться от одних к другим в соответствии с требованиями изменяющихся условий.

О степени развития этих способностей судят, как правило, по времени, затрачиваемому на освоение новых форм двигательных действий или на перестройку усвоенных, достигаемые при этом показатели точности движений (во времени, в пространстве и по степени усилий), а также общие критерии, применяемые для оценки степени совершенства спортивной техники.

Общей задачей по воспитанию координационных способностей спортсмена является оптимизация процесса их развития соответственно требованиям избранного вида спорта. Частными задачами являются: систематическое пополнение двигательного опыта спортсмена новыми двигательными действиями, совершенствование функций анализаторов движений и способности целесообразно регулировать мышечные

напряжения в определенных пространственно-временных условиях. Эти задачи решаются в процессе тренировки средствами общей и специальной физической, технико-тактической подготовки спортсмена, что в комплексе и влияет на уровень развития координационных способностей.

Степень их развития зависит также от особенностей избранного вида спорта, т.е. от характера и объема мышечной нагрузки, а также от стадии полового созревания, успеваемости и от других факторов.

Специфические координационные способности разнообразны, как и виды прикладной и спортивной деятельности человека.

Важнейшими или фундаментальными КС специалисты называют способности к кинестезическому дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции и ритму. В процессе физического воспитания указанным КС уделяется первоочередное внимание.

Многосторонние и вариативные координационные упражнения оказывают положительное влияние не только на развитие разнообразных КС, но и на сенсорно-перцептивные, сенсомоторные, мнемические и интеллектуальные компоненты психофизиологических функций, принимающие непосредственное участие в управлении и регулировке двигательных действий. Как показывает практика дети, занимающиеся целенаправленно определенным видом спорта примерно на 20-50 % опережают сверстников, занимающихся только по общепринятой школьной программе, по таким показателям психофизиологических функций, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров, быстрота мышления, быстрота и точность реагирования.

Основой методики воспитания координационных способностей является введение факторов необычности и неожиданности при выполнении привычных действий.

Осваивая новые упражнения либо выполняя отработанные, но в необычных условиях, спортсмен не только количественно пополняет свой

двигательный опыт, но и, по выражению Л.А. Орбели, «тренирует свою тренируемость» как способность образовывать все новые формы координации движений.² Это – ведущее направление в воспитании координационных способностей, особенно на первых этапах спортивного совершенствования.

Для технико-тактического мастерства боксера важнейшее значение имеет хорошо развитая координация движений. Координация движения всех частей тела, сокращение и растяжение групп мышц – все это способствует более рациональному использованию движения их масс и скорости движения бьющей руки, т.е. эффективности нанесения удара.

Успех в бою, особенно на средней дистанции, во многом зависит от умения быстро реагировать, затрачивая при этом как можно меньше времени и энергии. Уровень развития быстроты реакции определяется тем, насколько стремительно спортсмен реагирует на действия своего соперника. Для развития этих качеств широко используются общеразвивающие упражнения, специальные упражнения на координацию движений и спортивные и подвижные игры.
