

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта
Умарова Куаныша Мавракулы

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Бокс является одним из старейших олимпийских видов спорта. Его популярность в мире бесспорна. На сегодняшний день его можно отнести не только к средствам физического развития, но и к средствам нравственного и патриотического воспитания молодежи.

Современные боксеры обладают хорошей спортивной формой и сохраняют ее в ситуациях больших психических и физических нагрузок, возникающих в период соревнований. Повышение роста предельных физических возможностей боксеров всегда было и остается основной задачей их многолетней подготовки.

Актуальность исследования. Специалисты в области бокса подчеркивают, что при специальной физической подготовке спортсменов необходимо делать акцент на развитие скоростных способностей, в воспитании которых важную роль отводят простой и сложной двигательной реакции. В ходе боя все эти качества чередуются и являются качественными предпосылками к мгновенной оценке пространственно-временных параметров, быстрой реакции, точности двигательных действий в условиях меняющейся соревновательной деятельности.

Проблема исследования заключается в том, что в боксе тренеры, как правило, сталкиваются с трудностями при построении тренировочного процесса, направленного на развитие скоростных качеств юных спортсменов среднего школьного возраста. Это происходит из-за того, что в имеющейся на сегодняшний день научно-методической литературе не отражены в полной мере особенности методики воспитания скоростных способностей боксеров 13-14 лет.

В спорте скоростные способности являются одним из важнейших физических качеств, особенно это касается бокса. Гаськов А.В. в своем

исследовании¹ провел опрос тренеров по боксу с целью выявления наиболее важного физического качества для данного вида спорта. Большинство тренеров на первое место по важности развития в тренировочном процессе ставят именно скоростные и скоростно-силовые способности, далее следует ловкость, сила и выносливость. Тем не менее, проблема развития скоростных способностей является сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, так как разные виды скоростных способностей мало связаны между собой и зависят, прежде всего, от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов. Помимо этого, при развитии скоростных способностей важен учет возраста спортсмена. Так, в период с 10 до 13 лет, по мнению многих авторов, возможен наибольший прирост скоростных способностей в связи с большой лабильностью нервно-мышечного аппарата и центральной нервной системы.

Всем выше сказанным определяется актуальность и проблема настоящего исследования.

Цель исследования заключалась в определении эффективности разработанной методики развития скоростных способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс боксеров 13-14 лет, направленный на развитие быстроты двигательных действий.

Предмет исследования – средства и методы развития скоростных способностей у юных боксеров 13-14.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что процесс развития быстроты двигательных действий у боксеров среднего школьного возраста будет более эффективен, если в их учебно-тренировочном процессе применять разработанный оригинальный комплекс упражнений.

¹ Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах. / А.В. Гаськов. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 2000. – 210 с.

Для реализации поставленной цели исследования нами решались следующие **задачи исследования**:

1. Изучение по данным научно-методической литературы состояния исследуемой проблемы.
2. Разработка экспериментальной методики воспитания скоростных способностей у юных спортсменов 13-14 лет на занятиях по боксу.
3. Экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики.
4. Разработка практических рекомендаций.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных результатов тестирования.

Научная новизна исследования заключалась в рассмотрении организации и использовании специального комплекса упражнений круговой тренировки и влиянии данного метода на физическую подготовку, в частности развитию скоростных качеств, спортсменов СОСДЮШОР по боксу г. Саратова.

Теоретическая значимость исследования состояла в разработке специализированного комплекса круговой тренировки, направленного на повышение физической и функциональной подготовленности боксеров среднего школьного возраста.

Практическая значимость исследования. Проведенное исследование показало высокую эффективность применения предложенной методики развития быстроты двигательных действий в тренировочном процессе юных боксеров 13-14 лет. Данный комплекс упражнений может быть использован в работе аналогичных секциях по боксу.

Опытно-экспериментальная база исследования. Саратовская областная специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по боксу «Пламя» (СОСДЮСШОР по боксу «Пламя», г. Саратов, ул. Рабочая, 105). Тренер: Исмаилов Эдуард Исмаилович.

Структура и объем работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2-х глав (теоретической и экспериментальной), заключения, списка использованной литературы в количестве 52 источников, практических рекомендаций и приложения. Работа проиллюстрирована таблицами и рисунками с результатами спортивно-педагогического тестирования.

Основное содержание работы

Исследование было организовано на базе СОСДЮСШОР по боксу «Пламя», г. Саратов в группе боксеров 13-14 лет под руководством тренера Исмаилова Эдуарда Исмаиловича. Исследование проводилось в несколько этапов на протяжении 2019 года.

На первом этапе проводился сбор и анализ имеющихся теоретических данных, разрабатывался план педагогического эксперимента.

На втором этапе исследования теоретические предпосылки и выдвинутая гипотеза исследования проверялись в процессе педагогического эксперимента.

На заключительном этапе полученные в ходе исследования результаты были сформированы в таблицы с последующим анализом и статистической обработкой.

На разных этапах исследования в работе применялись разные методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

5. Статистическая обработка полученных результатов тестирования.

Анализ научно-методической литературы применялся для обобщения различных мнений по проблеме важности развития скоростных способностей у юных боксеров, в частности, особенностей скоростной подготовки у боксеров 13-14 лет.

Анализ научно-методической литературы позволил установить направление исследовательской работы, сформулировать задачи и цель исследования, выбрать наиболее рациональные пути их решения.

Так, специалисты в области спорта утверждают, что тренеры-преподаватели по боксу должны первоочередной задачей ставить воспитание скоростных форм тренировки. Трудности решения данной задачи состоят в том, что не следует просто развивать скорость в различных ее формах, а необходимо развивать таким образом, чтобы это важнейшее качество боксера могло сохраняться на высоком уровне определенный промежуток времени, в условиях больших нервных и физических напряжений, которые испытывает спортсмен в процессе соревновательного боя.

В ходе литературного анализа были выявлены анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста и определены возрастно-половые особенности формирования скоростных способностей детей среднего школьного возраста. Помимо этого раскрыто понятие «скоростные способности», средства и методы развития данного физического качества в тренировочном процессе боксеров.

Изучение и анализ литературных источников позволил определить современное состояние изучаемой проблемы, уровень ее актуальности и разработанности в науке и практике.

Опираясь на данные ряда ученых, в том числе Верхошанского Ю.В. и Филимонова В.И. и других, был составлен комплекс упражнений на развитие быстроты двигательных действий, который применялся в исследовании.

Педагогическое наблюдение представляет собой организованный анализ и оценку учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его

структуру. Таким образом, педагогическое наблюдение применялось для определения соотношения тренировочных средств, используемых для развития общих и специальных физических способностей юных боксеров, совершенствования технической подготовки, анализа самой структуры учебно-тренировочного процесса. Помимо этого данный метод исследования позволил получить дополнительную информацию о предметах исследования.

В качестве наблюдаемых выступали юные спортсмены СОСДЮШОР по боксу «Пламя» г. Саратова. Использование педагогического наблюдения в комплексе с другими методами проведения научного исследования позволило объективно оценивать произошедшие изменения рассматриваемых показателей физической подготовленности боксеров.

Тестирование или спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня развития исследуемого качества. В представленном исследовании для оценки уровня развития скоростных способностей были отобраны специальные тесты, которые применяются в практике подготовки боксеров:

1. Теппинг-тест – оценка максимальной частоты движений кистью за 10 секунд. Проводился по методике «Физиологические основы методики спортивной тренировки»².
2. Тест-реакции на движущийся объект (РДО), который проводился по методике, представленной Ильиным Е.П.³
3. Количество ударов за 5 секунд и количество ударов за 15 секунд. Проводились по методике Юзайтиса В.С.⁴

Представим методику проведения спортивно-педагогического тестирования. Теппинг-тест проводился в начале тренировки и состоял в

² Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки. / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 232 с.

³ Ильин, Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики). / Е.П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПИ им А.И. Герцена, 2011. – 56 с.

⁴ Юзайтис, В.С. Экспериментальное исследование методики педагогического контроля за некоторыми показателями физической подготовленности боксера: автореф. дис. канд. пед. наук. / В.С. Юзайтис. – Киев, 2013. – 21 с.

измерении количества движений кистью, выполненных боксерами за 10 секунд. Время отсчитывалось по секундомеру. Спортсмен в положении сидя наносит в максимальном темпе удары карандашом или ручкой по находящемуся перед ним листу бумаги. После тренер подсчитывал количество точек на этом листе. Каждому испытуемому давалось по три попытки, и результат лучшей заносился в протокол тестирования.

Тест-реакции на движущийся объект проводился в лабораторных условиях при помощи прибора «Измеритель реакции на движущийся объект» или ИРДО. Он представляет собой экран диагональю 32 см с выносным пультом. Когда прибор включен, на дисплее по изображению циферблата начинается движение светящееся пятно со скоростью 1 оборот в секунду. Спортсмен должен остановить светящееся пятно в верхней точке циферблата на отметке, соответствующей 12 часам. Величина отклонения фиксировалась в секундах (долях секунд). Каждому испытуемому давалось по пять попыток, средний результат заносился в протокол тестирования.

Специальные боксерские тесты на определение количества ударов за 5 и 15 секунд проводились в начале тренировочного занятия после тщательной разминки. По команде тренера спортсмен должен был наносить попеременно правой и левой рукой прямые удары по настенной подушке. Время фиксировалось с помощью секундомера. Каждому испытуемому давалось по три попытки, результат лучшей заносился в протокол тестирования.

В ходе педагогического исследования спортивно-педагогическое тестирование проводилось дважды: в начале и в конце эксперимента.

Педагогический эксперимент является основой развития теории и методики физического воспитания. Данный метод исследования позволяет получать уникального рода информацию, добыть которую другими методами нельзя.

В представленной работе педагогическое исследование проходило в естественных условиях. Его основной целью являлось обоснование

эффективности разработанной методики развития скоростных способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся боксом.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 юных боксеров в возрасте 13-14 лет. Юные спортсмены занимались в группе начальной подготовки СОСДЮШОР по боксу «Пламя» г. Саратова под руководством тренера Исмаилова Эдуарда Исмаиловича.

В общей сложности эксперимент проходил 4 месяца. Все спортсмены в начале эксперимента были разделены на две равные по составу и физической подготовке группы: контрольную и экспериментальную.

Боксеры контрольной группы тренировались по традиционной программе СОСДЮШОР. Экспериментальная группа тренировалась по предложенной программе.

Оценка соревновательной деятельности применялась с целью определения эффективности педагогического эксперимента и состояла в вычислении показателя эффективности выполнения атакующих действий и защит.

Статистическая обработка полученных результатов тестирования. Все количественные характеристики, полученные в процессе педагогического исследования, обрабатывались методом вариационной статистики (по Стьюденту).

Расчеты результатов спортивно-педагогического тестирования проводились с помощью компьютера пакетом программ Microsoft Excel. Оценка показателей боксеров контрольной и экспериментальной групп проводилась, как было сказано выше, 2 раза в ходе исследования. Определялись следующие статистические параметры:

\bar{X} - средняя арифметическая,

m - ошибка средней арифметической,

t - критерий Стьюдента,

P - вероятности по распределению Стьюдента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучение данных научно-методической литературы по исследуемой теме позволило установить актуальность изучаемого вопроса. В процессе теоретической главы исследования были представлены анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста и определены возраст-половые особенности формирования скоростных способностей детей среднего школьного возраста. Помимо этого раскрыто понятие «скоростные способности», средства и методы развития данного физического качества в тренировочном процессе боксеров. Уровень развития скоростных способностей спортсменов зависит от многих факторов, большинство из которых (подвижность нервных процессов, соотношение различных мышечных волокон) задано генетически, а некоторые (эффективность внутримышечной и межмышечной координации, совершенство техники движений, степень развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости) поддаются развитию в процессе тренировки.

2. Анализ литературных данных позволил разработать экспериментальную методику развития скоростных способностей у юных боксеров 13-14 лет. С помощью кругового метода тренировки у юных боксеров совершенствовался уровень скоростных способностей. Также в качестве средств скоростной подготовки использовались спортивные игры по упрощенным правилам с акцентом на скорость выполнения движений и на ограниченном пространстве. Учебно-тренировочное занятие с использованием метода круговой тренировки основывалось на прохождении станций:

- на 1-й станции боксеры развивали скорость одиночных ударов;
- на 2-й станции – быстроту защитных реакций;
- на 3-й станции – скорость передвижений;
- на 4-й станции – быстроту серийных ударов, выполняемых с

максимально возможной частотой.

3. Занятия по экспериментальной методике развития скоростных способностей привели к статистически значимому повышению наиболее важных для бокса разновидностей скоростных способностей – точности реакции на движущийся объект и специальной частоты движений (частоты ударов). Различия статистически значимы на уровне вероятности от $p < 0,01$ до $p < 0,05$.

В контрольной группе прирост показателей по тестам составил:

- в Теппинг-тесте – 1,8%;
- в тесте-реакции на движущийся объект (РДО) – 1,5%;
- количество выполненных ударов в цель за 5 секунд – 5,7%;
- количество ударов за 15 секунд, нанесенных по цели – 1,6%.

В экспериментальной группе прирост показателей по тестам составил:

- в Теппинг-тесте 3,4%;
- в тесте-реакции на движущийся объект (РДО) – 10%;
- количество выполненных ударов в цель за 5 секунд – 21%;
- количество ударов за 15 секунд, нанесенных по цели – 10,3%.

Таким образом, предложенная методика развития скоростных способностей может применяться инструкторами, методистами, тренерами-преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса боксеров.

4. В процессе педагогического исследования по результатам эксперимента были разработаны практические рекомендации, которые можно использовать в процессе подготовки спортсменов в секциях по боксу.