

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
БОКСЕРОВ 10-12 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 402 группы

направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Казиева Тамерлана Едильбаевича

Научный руководитель
ст. преподаватель

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой
к. м. н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На данном этапе развития бокса заметно увеличился объем двигательной нагрузки, осуществляемой в возможных и непредсказуемых ситуациях, требующая проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности связывают с понятием координационных способностей. Наиболее успешно в выигрывающем положении в соревновательной деятельности оказываются боксеры, с более развитым уровнем сенсорно-перцептивных возможностей, что можно видеть при совершенствовании таких специализированных восприятий, как «чувство ритма и темпа», «чувство соперника», «чувство удара» .

В современной теории спортивной тренировки боксеров методика развития у них координационных способностей остается наименее разработанной. Отсутствует четкое понимание природы координационных способностей, разноречивы данные о их структуре и возрастных особенностях проявлений, не разработаны критерии оценки уровней развития координационных способностей, не выявлены особенности технологий развития данного физического качества применительно к боксу. Противоречивость и нерешенность многих вопросов развития координационных способностей у юных боксеров обуславливают актуальность темы данной работы и требуют дальнейших научных исследований.

Объект исследования – тренировочный процесс боксеров среднего школьного возраста.

Предмет исследования - система упражнений, направленная на совершенствование координационных способностей боксеров среднего школьного возраста.

Цель исследования разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей у юных боксеров 10-12

лет в годичном цикле тренировки.

Гипотеза исследования – предполагалось, что влияние специально разработанной системы упражнений, послужит совершенствованию координационных возможностей боксеров среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Оценить исходный уровень проявления ловкости у юных боксеров.
2. Развить уровень проявления общей ловкости у юных боксеров.
3. Повысить уровень развития и проявления показателей специальной ловкости у юных боксеров.
4. Выявить уровень проявления ловкости у юных боксеров и характер произошедшего сдвига в уровне ловкости после эксперимента.

Методы исследования:

1. Аналитический обзор литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Математическая обработка данных.
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Педагогическое исследование мы проводили в ГБУСО СШОР по боксу города Саратова. В данной группе занимаются мальчики 10-12 лет. Всего в эксперименте приняло участие 20 человек, по 10 человек в контрольной и экспериментальной группе. Контрольная группа занималась по общепринятой программе занятий, экспериментальная – по разработанному нами комплексу упражнений.

Эксперимент проводился с сентября 2020 года по февраль 2021 года.

В нашей работе мы предложили следующие тесты для контрольного тестирования:

Показатели общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров:

1. Челночный бег 3x10м, (с).
2. Проба Ромберга, (с).
3. Проба Руффье, (баллы).

Показатели специальной ловкости у юных боксеров:

1. Упражнение- тест «Зеркало», (кол-во ошибок).
2. Упражнение- тест «Снайпер», (кол-во ударов).
3. Упражнение-тест «Пятнашки», (кол-во касаний).

Далее в таблицах представлены результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров до эксперимента.

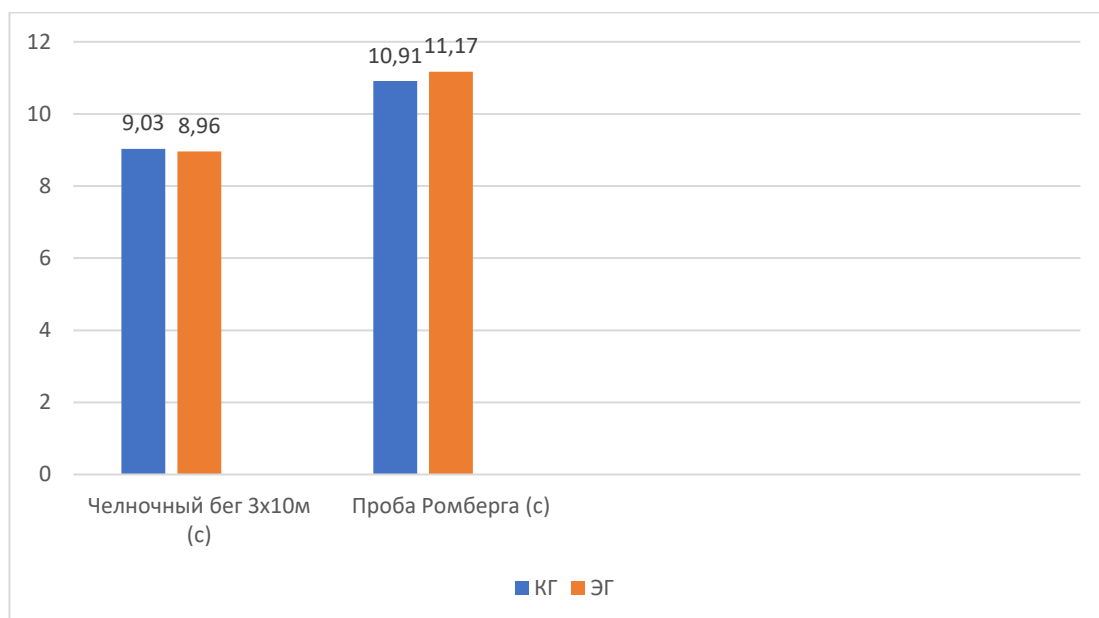


Диаграмма 1 - Результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров до эксперимента

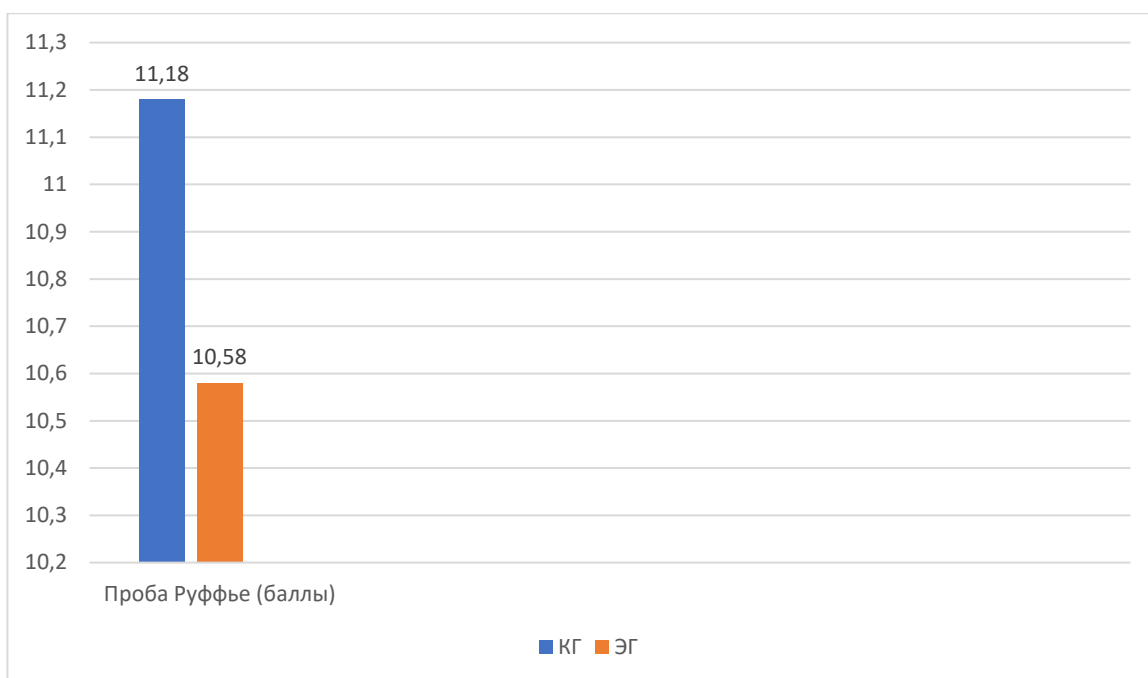


Диаграмма 2 - Результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров до эксперимента

Из полученных данных видно, что в тесте «Челночный бег 3x10м» разницы между контрольной и экспериментальной группой составляет 0,07 с, в тесте «Проба Ромберга» (с) – 0,26 с, в тесте «Проба Рубффе» - 0,6 баллов. Данные показатели говорят о приблизительно одинаковой подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у обеих групп находятся на удовлетворительной оценке с индексом 11,18 и 10,58 у контрольной и экспериментальной группы, соответственно. Показатели статической координации в обеих группах находятся на низком уровне и свидетельствует о неудовлетворительном ее состоянии.

Далее в таблице 3 представлены результаты диагностики показателей специальной ловкости у юных боксеров до эксперимента.

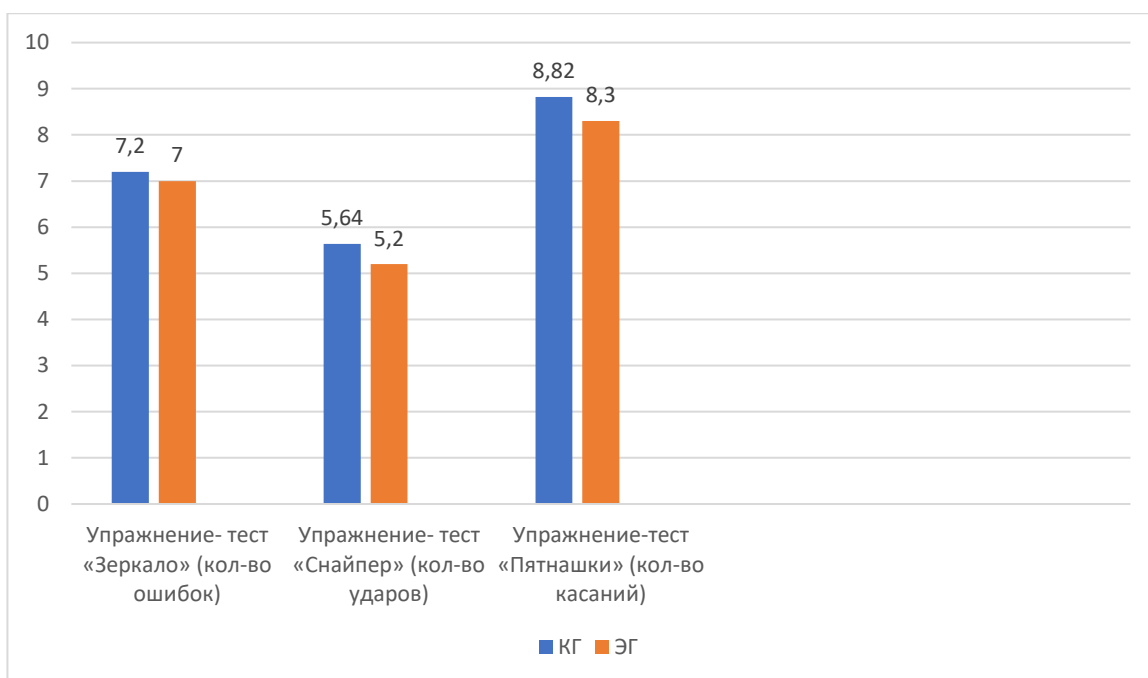


Диаграмма 3 - Результаты диагностики показателей специальной ловкости у юных боксеров до эксперимента

Далее представлены результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у боксеров после проведения внедренной методики.

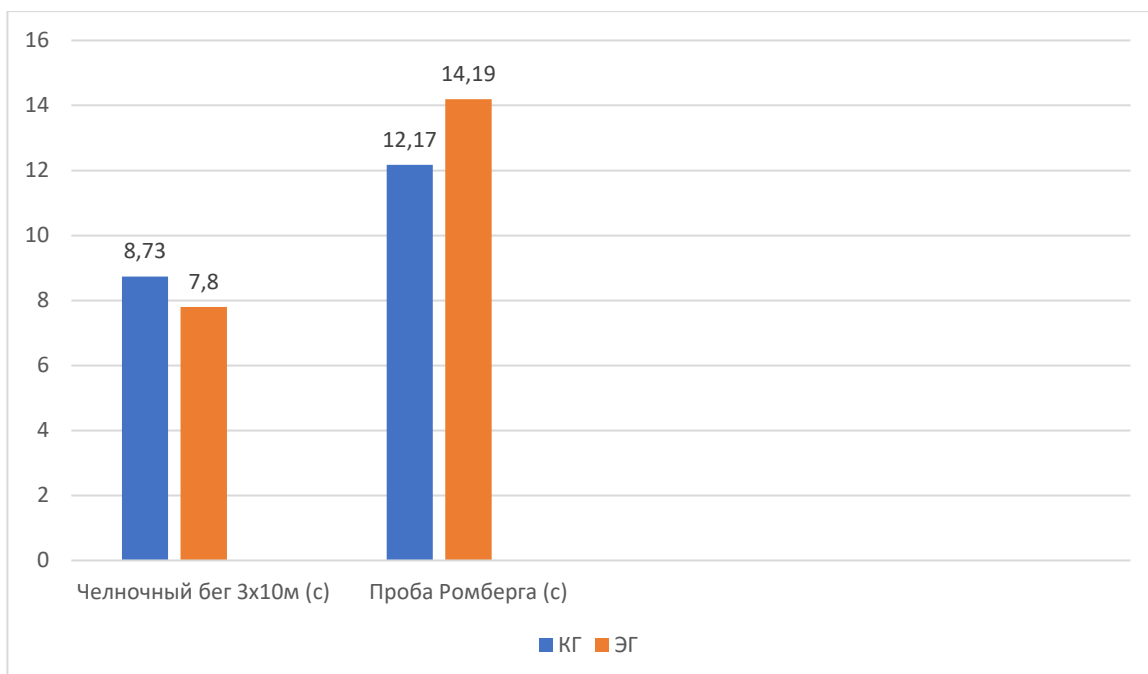


Диаграмма 4 - Результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров после эксперимента

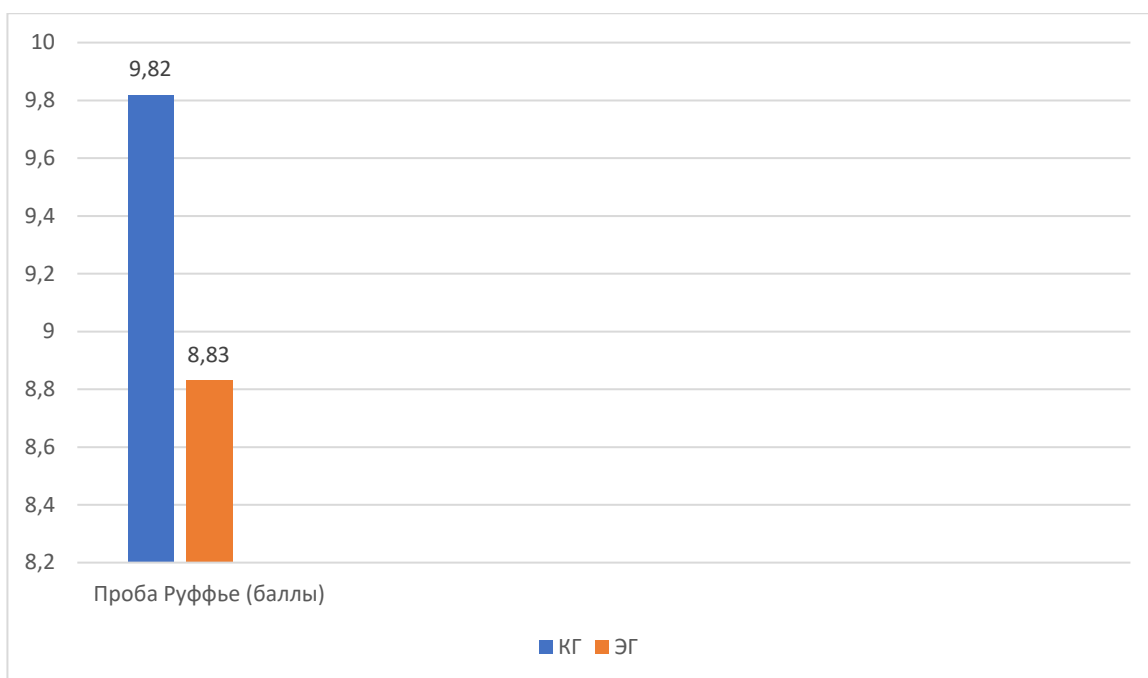


Диаграмма 5 - Результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров после эксперимента

Из полученных данных видно, что в тесте «Челночный бег 3x10м» разницы между контрольной и экспериментальной группами составляет 0,93 с, в тесте «Проба Ромберга» (с) – 2,02 с, в тесте «Проба Руффье» - 0,99 баллов. Данные показатели говорят об увеличении подготовленности спортсменов из экспериментальной группы. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у обеих групп возросло и находится на удовлетворительной, ближе к хорошей оценке с индексом 9,82 и 8,83 у контрольной и экспериментальной группы, соответственно. Показатели статической координации в обеих группах возросли, но большие изменения претерпела экспериментальная группа, где данный показатель возрос до удовлетворительного показателя ее состояния.

Далее в таблице 5 представлены результаты диагностики показателей специальной ловкости у юных боксеров после эксперимента.

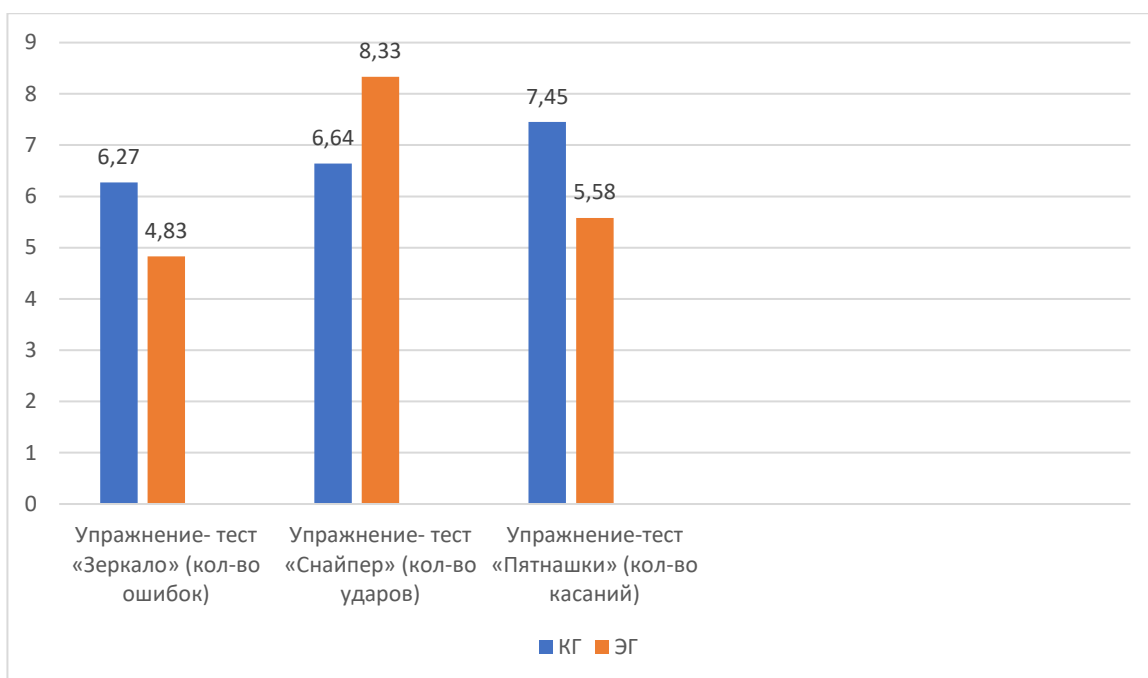


Диаграмма 6 - Результаты диагностики показателей специальной ловкости у юных боксеров после эксперимента

В таблице 6 рассмотрим динамики изменения показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров экспериментальной группы в результате проведения эксперимента.

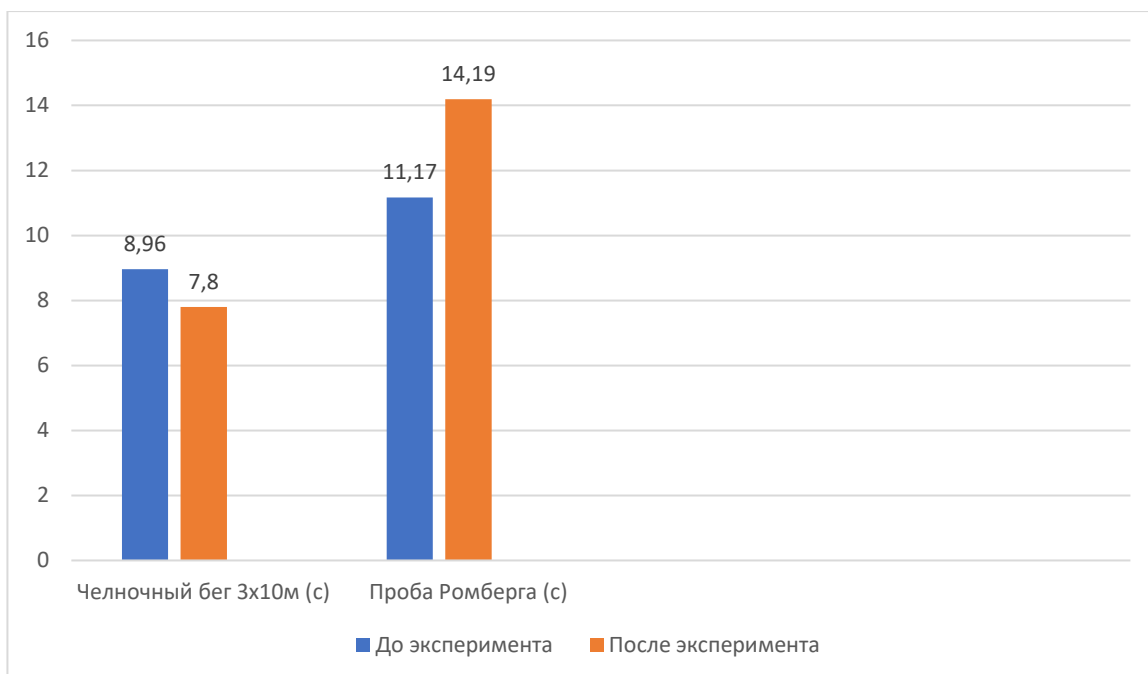


Диаграмма 7 - Результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров экспериментальной группы до и после эксперимента

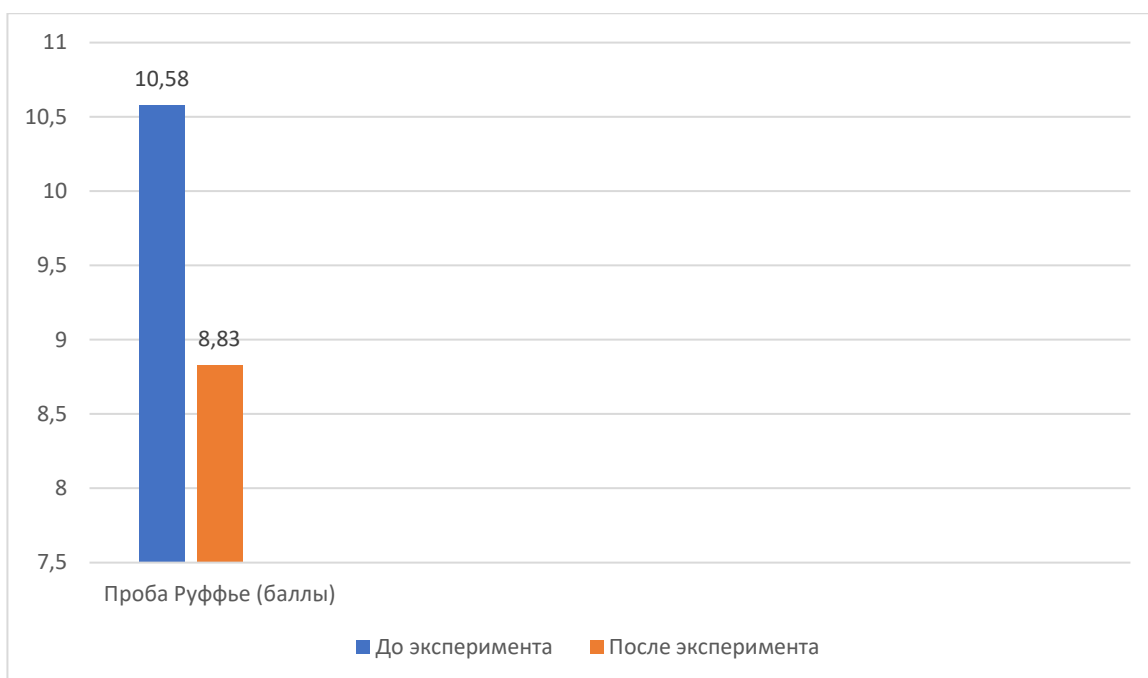


Диаграмма 8 - Результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров экспериментальной группы до и после эксперимента

В таблице 7 представлены результаты диагностики показателей специальной ловкости у юных боксеров экспериментальной группы до и после эксперимента.

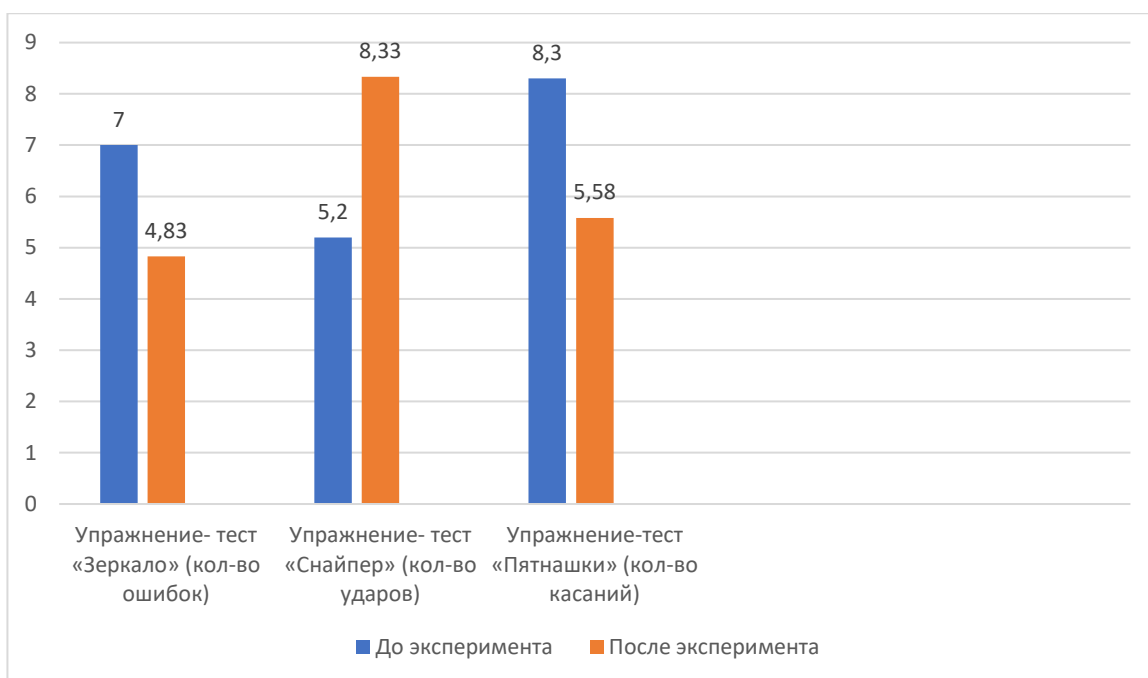


Диаграмма 9 - Результаты диагностики показателей специальной ловкости у юных боксеров экспериментальной группы до и после эксперимента

Диагностика показателей юных боксеров экспериментальной группы в результате проведенного эксперимента говорит о повышении показателей специальной ловкости, общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров экспериментальной группы.

Результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров экспериментальной группы до и после эксперимента показывают, что разница в контрольном тестировании составляет в тесте «Челночный бег 3x10м» - 1,16 с, в тесте «Проба Ромберга» (с) – 3,02 с, в тесте «Проба Руффье» - 1,75 баллов. Данные показатели говорят об увеличении подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы после проведения эксперимента с внедрением разработанной методики возросло, показатели статической координации возрос до удовлетворительного показателя ее состояния.

Все эти данные говорят об эффективности внедренной методики и возможности применения ее на практике для развития координационных способностей юных боксеров 10-12 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие координационных способностей осуществляется всеми упражнениями, которые содержат новизну. Выполнение упражнения на координацию следует планировать на первую половину основной части урока, поскольку они ведут к утомлению. Процесс развития координационных способностей включает в себя: обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности, воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки, повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий, преодоление нерациональной мышечной напряженности и пр.

В нашей работе для повышения координационных способностей юных боксеров 10-12 лет мы использовали разработанную нами методику, основанную на развитии каждого вида координации с помощью определенных упражнений. Акцент делался на способности сохранять равновесие с помощью различных стоек, хождения по гимнастической скамейке, выполнения кувырков вперед, удержание равновесия на движущейся опоре - катящемся скейтборде, и др., способности к пространственной ориентации и пространственно-временным параметрам с помощью различных эстафет, подвижных игр, развитие ножной и ручной ловкости с помощью различных передвижений, перебрасываний, бросков, жонглирований, способности сочетать различные звенья тела человека, развитие ритма и темпа движений с помощью упражнений на боксерской груше, бега. Все упражнения выполнялись с помощью методов: повторного, игрового, кругового, соревновательного.

Диагностика показателей юных боксеров экспериментальной группы в результате проведенного эксперимента говорит о повышении показателей

специальной ловкости, общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров экспериментальной группы.

Результаты диагностики показателей общей ловкости и функционального состояния у юных боксеров экспериментальной группы до и после эксперимента показывают, что разница в контрольном тестировании составляет в тесте «Челночный бег 3x10м» - 1,16 с, в тесте «Проба Ромберга» (с) – 3,02 с, в тесте «Проба Руффье» - 1,75 баллов. Данные показатели говорят об увеличении подготовленности спортсменов экспериментальной группы. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы после проведения эксперимента с внедрением разработанной методики возросло, показатели статической координации возрос до удовлетворительного показателя ее состояния.

Все эти данные говорят об эффективности внедренной методики и возможности применения ее на практике для развития координационных способностей юных боксеров 10-12 лет.