

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ
БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента

5 курса

511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Салина Алексея Николаевича

Научный руководитель

Старший преподаватель _____

В.Н. Частов

подпись, дата

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент _____

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Актуальность. На современном этапе развития бокса значительно увеличился объем двигательной активности, осуществляемой в вероятностных и внезапных ситуациях. Требуется проявление находчивости, скорости реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственно-временной точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти характеристики специалисты связывают с понятием координационных способностей. Все эти характеристики специалисты связывают с понятием координационных способностей.

Процесс совершенствования координационных способностей у юных боксеров органически связан с решением задач технико-тактической подготовки, с развитием скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

По мнению исследователей, координационные способности наиболее эффективно развиваются в условиях отсутствия утомления. Вместе с тем, соревновательная деятельность юных боксеров предусматривает выполнение специализированных двигательных действий высокой координационной сложности в самых различных функциональных состояниях (от устойчивого до тяжелых проявлений утомления) и при различных условиях внешней среды (от комфортных до исключительно сложных). Для развития координационных способностей необходимо строго соблюдать принцип систематичности. Недолжны быть перерывы между занятиями. Это может привести к потере мышечных ощущений при напряжении и расслаблении.

Объект исследования – изучение процесса развития координационных способностей боксеров.

Предмет исследования – разработка и применение методики для развития координационных способностей у юных боксеров с применением игровых упражнений.

Цель исследования – изучить и разработать методику развития координационных способностей боксеров 13-14 лет с применением игровых

упражнений (в частности, из баскетбола).

Задачи исследования.

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Разработать методику развития координационных способностей у боксеров 13-14 лет с применением игровых упражнений.
3. Провести педагогический эксперимент и проанализировать его результаты.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ источников по проблеме развития координационных способностей у боксеров 13-14 лет.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Обобщение педагогического опыта.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка данных.

Гипотеза исследования. Методика развития координационных способностей у юных боксеров 13-14 лет будет результативной, если в основу её разработки положить упражнения, взятые из спортивных игр, в частности из баскетбола.

Эффект тренировки координационных способностей у юных боксеров определяется новизной и постепенным повышением объема специализированных упражнений, а также изменением сложности координационной двигательной структуры.

В первой главе представлен теоретический обзор литературы по проблеме развития координационных способностей у юных боксеров 13-14 лет: применяемые средства и методы на тренировке, а также воспитание координационных способностей.

Во второй главе описывается педагогический эксперимент, анализируются его результаты на основе теоретических положений, принятых в первой главе.

Основное содержание работы

Задачи проводимого исследования:

1. Изучить литературу по теме исследования.
2. Разработать методику развития координационных способностей у боксеров 13-14 лет с применением игровых упражнений.
3. Провести педагогический эксперимент и проанализировать его результаты.

Методы исследования:

6. Теоретический анализ источников по проблеме развития координационных способностей у боксеров 13-14 лет.
7. Педагогическое наблюдение.
8. Обобщение педагогического опыта.
9. Педагогический эксперимент.
10. Математическая обработка данных.

Эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Ринг – Бокс», г. Саратова, ул. Азина 51В.

В исследовании принимали участие 20 человек, из них 10 человек представляли контрольную группу и 10 человек – экспериментальную. Две группы детей показывали примерно одинаковый уровень подготовки.

В исследовании применялся комплекс контрольных упражнений, который позволил выявить уровень развития координационных способностей юных боксеров 13-14 лет.

Проведение педагогического исследования проводилось непосредственно на тренировках юных боксеров. Наша работа длилась на протяжении 7 месяцев с сентября 2020 года по апрель 2021 и разделилась на три этапа.

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2020 г.) изучалась и обобщалась научно-методическая литература по исследуемой проблеме. Проводились педагогические наблюдения за тренировкой юных спортсменов боксеров.

На втором этапе (январь - март 2021 г.) проведение эксперимента, запись полученных измерений.

На третьем заключительном этапе, в апреле 2021 года мы подводили итоги исследования.

Программа тестирования развития координации включала в себя следующее:

1. *Проба Ромберга* (оценивается статическая координация). Бывает простая и усложненная проба Ромберга. Простая проба, когда обследуемый стоит со сдвинутыми стопами, руки вперед, пальцы раздвинуты, глаза закрыты. В исследовании для тестирования координационных способностей спортсменов была применена усложненная проба Ромберга. Она более информативна.

Описание процедуры тестирования: обследуемый, сняв обувь, принимает исходное положение стойки на одной ноге, другая нога согнута коленом вперед и касается подошвенной поверхностью коленного сустава опорной ноги, руки вперед, пальцы раздвинуты, глаза закрыты.

При оценке пробы Ромберга обращается внимание на степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается). Дрожание век и пальцев (тремор) и длительность сохранения равновесия.

Более 15 сек. – хорошо;

В течение 15 сек., тремор присутствует – удовлетворительно

Менее 15 сек. – неудовлетворительно.

2. *Пальце-носовая проба* (оценивается динамическая координация). Испытуемый находится в исходном положении, руки впереди, глаза закрыты. Нужно, не открывая глаз, быстро коснуться кончика носа указательным пальцем сначала одной, потом другой руки.

Промах и дрожание руки говорит о нарушении динамической координации. В течение 30 секунд оценивается максимальное количество касаний пальца носа.

3. *Статическое равновесие* (тест выявляет и тренирует координационные возможности). Испытуемый стоит в стойке – носок за стоящей ногой

плотно прилегает к пятке перед стоящей ногой и испытуемый должен сохранять равновесие.

Спортсмен выполняет задание с закрытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

4. Бросание и ловля мяча (проверка ловкости и координации). Испытуемый принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и обеими руками в течение одной минуты подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см на количество.

Спортсмену предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

В разработанную методику по развитию координационных способностей входят средства и методы, которые позволяют воспроизводить, оценивать и дифференцировать пространственные и силовые параметры движения. Эти способности основаны преимущественно на проприоцептивной чувствительности, поскольку двигательные ощущения и восприятия имеют наибольшее значение для управления движениями.

Представленная методика развития координационных способностей состоит из комплекса игровых упражнений (в частности, из баскетбола), включающего в себя:

1. Упражнения, развивающие умение оценивать и дифференцировать силовые параметры движения. Бросание и ловля мяча от стенки попарно. Один бросает мяч в стену, другой ловит его и т. д.
2. Упражнения, развивающие умение точно выполнять движения – бег с определенной задачей.

Общее отношение к координации во время занятий должно основываться на следующих положениях:

- Заниматься нужно в хорошем психофизическом состоянии.
- Нагрузки не должны вызывать значительного утомления, так как утомление (как физическое, так и умственное) сильно снижает четкость

мышечных ощущений, а в этом состоянии координационные способности развиваются плохо.

- В структуре отдельного урока целесообразно планировать упражнения на развитие координационных способностей в начале основной части.
- Интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления организма.
- Развитие координационных способностей должно происходить вместе с развитием и других двигательных способностей.

Разработанный нами комплекс совершенствования координационных способностей боксеров 13-14 лет включает в себя следующие игровые упражнения с элементами баскетбола.

1. *«Живая цель»*. Выполняется с двумя мячами. Игроки двух команд стоят через одного по кругу. Внутри круга находится водящий. Задача водящего состоит в том, чтобы увернуться от мяча, которым его пятнают игроки команды противника. И одновременно поймать, и передать мяч, посланный ему его игроками. Водящими становятся поочередно все игроки команд. Если водящий не запятнан при выполнении установленного количества пасов с партнерами, он выигрывает очко. Победившая команда определяется по наибольшему количеству набранных очков.
2. *«Вызов номеров»*. Во время бега вызванных номеров из двух команд дополнительно подаются сигналы, по которым:
 - игрок, выполняющий рывок, должен, не закончив установленной дистанции, вернуться в строй и коснуться руки партнера, номер которого был назван во время бега. После этого рывок выполняет вызванный партнер. Результат командам засчитывается, когда закончат дистанцию игроки, вызванными вторыми;
 - партнеры, вызванными первыми и вторыми бегут навстречу друг другу и, взявшись за руки, вместе выполняют рывок на установленную

дистанцию. Сигналом для изменения действий является вызов других номеров во время бега.

- перед командами на стульях стоят игроки с мячами, поднятыми наверх. В момент вызова определенных номеров игроки бросают мячи из рук. Вызванные игроки должны поймать мяч до того, как он коснется пола, за что команде присуждается одно очко. Во втором варианте второй игрок вызывается вовремя броска мяча одного игрока. Поэтому сигналу первый игрок возвращается на свое место, а второй выполняет рывок за мячом, стараясь поймать его после первого отскока от пола. Игра может быть осложнена различными действиями с мячом: после ловли мяча можно обвести игрока, передавшего мяч, вести и бросать в корзину, передавать мяч во время рывка и т. д.

3. *«Третий лишний»*. Игра имеет множество вариантов:

- в кругу стоит игрок, не имеющий партнера. Во время игры подается сигнал, по которому убегающий и догоняющий игроки выполняют рывок, стараясь занять место за игроком, стоящим без партнера. Игрок, проигравший это соревнование, становится водящим и догоняет игрока, стоящего вторым в паре справа. После сигнала разрешается бежать через круг;
- одновременно вводятся две пары игроков, действующих независимо. В начале игры пары водящих располагаются по разные стороны круга;
- с изменением ролей водящих, в зависимости от местоположения убегающего игрока при остановке возле любой пары. В этом варианте убегающий игрок становится не впереди, а с боку пары. Если он встает по ходу движения, то происходит смена ролей – догнавший игрок убегает в противоположную сторону, а тот, кто оказался "лишним", догоняет его. Если убегающий игрок, обежав пару, встанет с другой стороны, то действия продолжаются в ту же сторону и роль догоняющего игрока не меняется.

Во всех вариантах игроки должны чаще менять водящих (становясь парами быстрее). Сигналы для смены ролей между водящими или для выполнения рывка даются в те моменты, когда смена действий особенно сложна для игроков.

4. *«Пятнашки» между препятствиями.*

- набивные мячи или фишки размещаются в шахматном порядке на половине корта. Одна или две пары играют одновременно. Передвигаясь, можно бегать или перепрыгивать через препятствия, не сбивая их с места. Если убегающий игрок сбивает препятствия, он становится водящим. А если догоняющий игрок запятнал партнера, сбив препятствие, он остается водящим;
- то же, но вместо предметов на площадке располагаются игроки, стоящие неподвижно. Стоящие игроки не должны помогать убегающим. Если убегающий игрок задевает стоящего игрока или использует его помощь, он становится водящим. Если ведущий игрок использует помощь при обнаружении партнера, он остается в той же роли. Игроки, стоящие неподвижно, могут поднять руки в стороны;
- то же самое, но игроки касаются своих партнеров мячом, не выпуская его из рук. Ловящий игрок может сделать два шага с мячом во время бега, а затем должен передать его любому из стоящих партнеров, которые немедленно возвращают ему мяч обратно. В другой версии игры любой стоящий игрок может запятнать убегающего игрока, но он не должен покидать это место. Игра усложняется подачей сигнала, в соответствии с которым водящие меняются ролями. Кроме того, бегущий игрок может также иметь мяч, который он должен передать неподвижным партнерам во время бега.

5. *«Кто больше».* Играют парами. Отмечают несколько точек рядом с корзиной, откуда они будут бросать мяч в корзину. Один игрок стоит на отмеченном месте, а второй игрок у корзины. Первый игрок делает 10

последовательных бросков в корзину, а второй игрок возвращает ему мяч. Потом они меняются местами. Необходимо сделать 10 бросков со всех отмеченных точек. Побеждает тот, кто бросит больше всех мячей.

6. *«Подбор мяча»*. Игруют в парах. Недалеко от корзины проводится линия, от которой будут сделаны броски в корзину. Первый игрок бросает мяч три раза подряд. Если он не попадает в корзину, второй игрок берет мяч и делает броски, пока он не попадает. Затем игроки меняются местами. Кто быстрее наберет 21 очко, тот победил. Очки подсчитываются так: если игрок попадает с первого раза – 3 очка, со второго – 2 очка, с третьего – 1 очко.
7. *«Удаленные броски»*. Игруют в парах. 4 линии нарисованы у корзины, каждая на шаг дальше от корзины. Первый игрок начинает бросать мяч в корзину из ближайшей зоны, которая помечена цифрой 4. Откуда он должен бросить 4 раза. Забросив, переходит в зону, помеченную цифрой 3. отсюда надо забросить 3 раза. Затем бросает из следующей зоны уже 2 раза. Из последней зоны, самой дальней, игрок должен бросить только один раз. Из каждой зоны мяч бросается до тех пор, пока он не промахнется, затем бросает второй игрок. Когда у него мяч пролетит мимо. Снова первый игрок бросает, и так далее. Побеждает тот, кто первым бросит мяч из самой дальней зоны.
8. *«Школа»*. Количество игроков неограниченно. На площадке отмечаются 11 точек – "классов", с которых нужно бросать мяч. Игрок должен забросить мяч подряд из каждого «класса». Забросив из «первого класса», игрок переходит во второй и так далее. Победит то, кто быстрее «закончит школу».
9. *«Охота»*. Игруют в парах, количество пар не ограничено. Оба игрока ведут мячи по игровому полю и одновременно пытаются выбить мяч друг из друга. Побеждает тот, кто спас свой мяч и выбил его из партнера.
10. *«Возждение мяча двумя руками»*. Количество игроков не ограничено.

Игрок ведет оба мяча одновременно и одной и другой рукой. Засекается время. Победителем становится тот, кто дольше по времени вел мячи.

Различные эстафеты также можно отнести к подвижным играм, вот пример одной из них. *Эстафеты, с повторными изменениями направления бега с помощью остановок и поворотов.*

1. Команды выстраиваются в две колонны за линией. По сигналу игроки, стоящие первыми, выполняют: рывок к средней линии, обратно к первой линии, снова рывок к средней линии и обратно к первой линии. Затем игроки возвращаются в колонну. После касания следующего игрока в колонне, завершивший ускорение, перемещается в конец колонны, а следующий игрок выполняет данное упражнение. Изменение направления бега каждый раз осуществляется с помощью мгновенной остановки и поворота.
2. То же самое, но с ловлей и передачей мяча во время остановок у первой линии. Мячи передаются игрокам стоящих на первой линии.
3. То же самое, но с дополнительными сигналами. Если во время бега раздается свисток, игрок должен немедленно вернуться в колонну и передать эстафету следующему партнеру. Сигналы даются каждому игроку отдельно четное число раз.
4. То же, но по сигналу игроки выполняют рывок к партнеру, стоящему с мячом напротив каждой команды, ловят мяч, брошенный на ориентир, делают обратную передачу и возвращаются в колонну.
5. То же, но по сигналу игроки делают рывок к партнеру, стоящему с мячом, ловят мяч, переданный им навстречу, ведут мяч вокруг помогающего партнера, выполняют обратную передачу и возвращаются в колонну.

Эксперимент включал в себя применение дополнительной нагрузки для экспериментальной группы в качестве комплекса специальных упражнений

взятых из спортивных игр (в частности, из баскетбола), направленных на развитие координационных способностей.

Контрольная группа занималась в том же режиме тренировки, без специальной нагрузки.

Контрольное тестирование включало в себя тесты по определению уровня координационных способностей юных боксеров 13-14 лет. Результаты тестов фиксировались в специальном протоколе. Ниже представлены результаты педагогического исследования за весь период эксперимента.

Видно, что уровень развития координационных способностей у юных боксеров 13-14 лет в первом контрольном тесте отклоняется от нормы – по пробе Ромберга, только у двоих тестируемых из экспериментальной группы показатели в пределах нормы – 17 сек. и 16 сек.

По три испытуемых из контрольной и экспериментальной групп показали статическое равновесие в пределах нормы, т.е. удержание позы более 19 секунд.

Подбрасывание и ловля мяча у одного испытуемого контрольной группы и у двоих из экспериментальной показаны предварительные результаты в пределах нормы, в то время как у большинства испытуемых присутствует отклонения. Пятеро боксеров достигли результата, близкого в нормативу – 30 повторений.

Среднегрупповые результаты также находятся ниже нормы.

После внедрения в тренировочный процесс экспериментальной группы разработанной методики, направленной на развитие координационных способностей юных боксеров, основанной на упражнениях из игровых видов спорта (баскетбола). Было проведено повторное педагогическое тестирование в экспериментальной и контрольной группах.

Видно, что уровень развития координационных способностей улучшился, но отклонения от нормы также прослеживаются у испытуемых контрольной группы, чей тренировочный процесс проводился по установленной программе

секции без внедрения в него специальных упражнений на развитие координационных способностей.

По пробе Ромберга в экспериментальной группе все испытуемые за счет внедрения в тренировочный процесс разработанной методики смогли улучшить свои показатели в данном контрольном тесте. В среднем время удержания равновесия улучшилось на 9,2 секунды. В контрольной группе только трое испытуемых показали результат ниже нормы.

В следующем контрольном тесте «Проба пальце-носовая» юные боксеры экспериментальной группы превысили норму. А вот в контрольной группе отклонения по пробе пальце-носовая присутствует у половины испытуемых.

В тесте на выявление координационных возможностей юных боксеров «Статическое равновесие» только у одного испытуемого в контрольной группе был показан результат ниже нормы – 18 секунд.

В подбрасывании и ловле мяча у двоих испытуемых контрольной группы показатели ниже нормы. Семеро представителей экспериментальной группы превзошли данный критерий оценивания. Они смогли показать результат более 37 повторений.

Для того, чтобы оценить эффективность методики развития координационных способностей у юных боксеров мы сравнили результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента и выявили процент прироста результата.

Исходя из представленных результатов, все испытуемые экспериментальной группы повысили свои показатели в контрольных тестах. Улучшения, показанные спортсменами контрольной группы, произошли естественным путем.

У испытуемых контрольной группы произошло несущественное улучшение среднегрупповых результатов в Пробе Ромберга, что составило прирост показателя на 16,9%. А вот оценка координационной функции нервной системы (Проба Ромберга) в экспериментальной группе показала, что

испытуемые значительно превосходят по этому показателю спортсменов из контрольной группы. В среднем прирост результата составил 66,6%.

Показатели, характеризующие динамическую координацию (Пальце-носковая проба «промахи»), в экспериментальной группе выросли на 82,5%, в контрольной – на 8,9%. Таким образом, юные боксеры экспериментальной группы значительно меньше стали допускать ошибок в данном тесте. Также у них увеличилось количество попаданий – на 50%, в сравнении в контрольной группе прирост результата составил 13,5%.

Время удержания статического равновесия в контрольной группе улучшилось. Прирост составил 25,7%. В экспериментальной группе спортсмены показали результат в конце исследования на 57,9% лучше первоначального времени.

В последнем тесте на оценку уровня ловкости и координации юные боксеры контрольной группы только на 9,4% улучшили свои показатели в подбрасывании и ловле мяча. В то время как спортсмены экспериментальной группы, в тренировочный процесс которых были внедрены специальные упражнения на развитие координационных способностей, взятые из игровых видов спорта, в частности, из баскетбола, показали улучшение предварительного результата на 33,5%.

Таким образом, благодаря внедрению в тренировочный процесс разработанной методики развития координационных способностей, в экспериментальной группе наблюдается значительное улучшение показателей во всех контрольных тестах.

Заключение

В нашей работе мы провели исследование развития координационных способностей в процессе занятий мальчиков, занимающихся боксом. Мы подобрали и применили методику с применением игровых упражнений для развития координации у юных боксеров. Комплексная методика по развитию координационных способностей дала возможность сделать следующие выводы:

1. Было изучено и проанализировано более 30 литературных источников, посвященных развитию координации. Что позволило более глубоко раскрыть особенности координационных способностей у юных боксеров.

2. В результате проведённой работы был выявлен эффективный комплексный метод, направленный на развитие координационных способностей у мальчиков 13-14 лет на занятиях в секции по боксу. Была разработана методика с применением игровых упражнений, а также контрольный комплекс тестов, позволяющий выявить уровень развития координационных способностей. Также в тренировочном процессе экспериментальной группы были применены различные эстафеты, направленные на развитие ловкости и координации движения.

3. В процессе педагогического эксперимента мы исследовали юных боксеров в начале эксперимента с целью определения уровня координационных способностей. При сравнении результатов получены из обеих групп выделяется уровень показателя координационных способностей в экспериментальной группе по сравнению с группой контроля. Таким образом, благодаря внедрению в тренировочный процесс разработанной методики развития координационных способностей, в экспериментальной группе наблюдается значительное улучшение показателей во всех контрольных тестах.