

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КИКБОКСЕРОВ 10-12 ЛЕТ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Левковича Дмитрия Олеговича

Научный руководитель

к.м.н. доцент _____

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов, 2023

Введение

Кикбоксинг – один из молодых видов спорта, сейчас популярен во многих странах мира. В качестве самостоятельной дисциплины кикбоксинг возник в 70-х годах 20 века в США. В этом спорте разрешены удары руками, ногами и коленями. Кикбоксеры используют защитное снаряжение: шлем, капу, паховую раковину, щитки для голеней, футы (обувь без подошвы, защищающая стопы и пальцы ног), а также боксёрские перчатки.

Большая популярность кикбоксинга объясняется его зрелищностью, красивыми, бескомпромиссными поединками на соревнованиях, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества человека.

Современный кикбоксинг — представляет собой высокотехническое боевое искусство, в котором гармонично сочетаются характер, боевой дух и такие физические качества, как сила, ловкость, выносливость, скорость и гибкость по мере развития которых, спортсмен учится наносить быстрые, мощные, сокрушительные удары руками, ногами, коленями, а также защищаться от них.

Актуальность исследования. Анализ соревновательной деятельности в кикбоксинге, выявил проблему низкого качества исполнения атакующих действий начинающими спортсменами. Причиной этому является, как правило, недостаточная координационная подготовленность спортсменов и сложная координационная структура самих атакующих действий в кикбоксинге.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов-кикбоксеров, направленный на развитие координационных способностей, повышающих качество атакующих действий.

Предмет исследования: средства развития координационных способностей у занимающихся спортсменами, возрастом 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом не менее 2 лет.

Цель исследования: Изучение динамики координационных способностей начинающих кикбоксеров 10-12 лет, занимающихся кикбоксингом в процессе обучения атакующим действиям.

Гипотеза исследования: Эффективность обучения начинающих кикбоксеров атакующим действиям повышается при увеличении уровня развития координационных способностей, если в основу её разработки положить специально-подготовительные упражнения с использованием координационной лестницы, теннисного мяча, скакалки, боксерского мешка, различных снарядов, а так же отработкой заданий в паре с другим занимающимся спортсменом, развивающие способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения, способности к динамическому равновесию, темпо-ритмовой способности, способности к реагированию, способности к ориентированию в пространстве, способности к согласованию и комбинированию движений.

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

- 1) Провести анкетирование кикбоксеров 10-12 лет с целью выявления заинтересованности к занятиям кикбоксингом и обучению атакующим действиям;
- 2) Провести планирование педагогического исследования кикбоксеров 10-12 лет;
- 3) Подобрать комплекс специальных упражнений, направленный на развитие координационных способностей у занимающихся спортсменом;
- 4) Определить динамику координационных способностей у занимающихся спортсменом в начале и в конце исследования.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы тренерами при подготовке спортсменов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Положения, выносимые на защиту:

1. Качественный уровень развития координационных способностей у кикбоксеров 10-12 лет, по данным нашего исследования, определяется следующими факторами:

- заинтересованностью спортсменов в занятиях спортом;
- созданием предпосылок для расширения арсенала технических действий на тренировочном и соревновательном этапе;
- развитием общих и специальных координационных способностей.

2. Педагогическая технология развития координационных способностей у кикбоксеров 10-12 лет.

Структура и объем работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложений и списка используемой литературы в количестве 42 источников. Представленная работа иллюстрирована диаграммами, в которых содержатся результаты педагогического исследования.

Физическая подготовка кикбоксера

Занимаясь кикбоксингом, можно развить в себе сильный характер, несгибаемую волю к победе и конечно же физические качества. К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих спортивной подготовки. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования

всех сторон подготовки. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Под влиянием общей физической подготовки у человека улучшается здоровье, самочувствие, организм становится совершеннее. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками.

Специальная физическая подготовка для спортсмена — это развитие физических качеств, которые являются специфическими условиями для достижения результатов в выбранном виде спорта, в нашем случае в кикбоксинге. К ним можно отнести силу, скорость, выносливость, гибкость, способности сохранять равновесие и координацию во время атаки, применении защитных движений и передвижении по рингу.

Развитие координационных способностей у детей

Самый лучший возраст для развития координационных способностей является 7-12 лет. В этом возрастном периоде у детей существует положительные социальные, психологические, интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования координационных способностей. Так, например способность к дифференцированию временных и пространственных характеристик движений наиболее успешно развивается у ребёнка в период с 6 до 7 и с 9 до 11 лет, способность к ритму в период с 7 до 10 лет, способность к ориентации в пространстве с 10 до 14 лет, способность к равновесию с 9 до 11 лет. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, дадут максимальный эффект, если их систематически применять в этом возрасте.

Виды координационных способностей

Двигательно-координационные способности — это сложное комплексное качество, характеризующееся способностью быстро осваивать двигательные действия и способностью быстро и точно перестраивать

двигательную активность в соответствии с потребностями изменяющейся обстановки. Координационные способности кикбоксера в основном проявляются, в условиях боя, постоянно меняющейся ситуации на ринге, при нанесении ударов руками и ногами, при выполнении защитных действий. Всё это требует от бойца максимального проявления ловкости.

Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить специальные, специфические и общие координационные способности.

Специальные координационные способности — это возможности, позволяющие определить готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Под специфическими координационными способностями понимаются индивидуальные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими задачами на координацию, равновесие, ритм, ориентацию в пространстве, реакцию, перестроение двигательной деятельности, согласование, дифференцирование параметров движений, поддержание статико-кинетической устойчивости и др.

Под общими координационными способностями обычно понимают потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность оптимально управлять разными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специфика проявления координационных способностей в кикбоксинге

Наиболее важными из различных видов восприятий в кикбоксинге являются восприятия пространственно-временных характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, чувство темпа, чувство времени), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. Чувство удара, времени, ориентирование, чувство положения тела, свободы движений, чувство дистанции, внимание, боевое мышление, быстрота реакции должны

быть плотно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – это способность наиболее точно оценивать расстояние до соперника. На разных дистанциях это чувство ощущается по-разному. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции. Хорошее чувство дистанции позволяет лучше защищаться и атаковать, оно развивается в процессе тренировки.

Выбор подходящего момента для нанесения атаки требует от кикбоксера чувства дистанции, которое связано с чувством времени. Чувство времени определяется особенностями физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения. Благодаря развитому чувству времени, спортсмен в состоянии грамотно оценить время продолжительности боя, перерыва, отдельных временных интервалов и рационально расходовать свои силы.

Под влиянием занятий спортом, единоборствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость, способность удерживать устойчивое равновесие), но и вегетативные функции, такие как дыхание, кровообращение и пищеварение. Для спортсменов очень важны такие качества, как мышечная сила, быстрота, скорость, выносливость.

Систематические занятия спортом приводят к значительному улучшению функциональных возможностей систем, связанных с доставкой и утилизацией кислорода в организме. Глубина и частота дыхания зависит от многих причин: тренированности, напряженности и интенсивности поединка, характера маневра, действий противника и т.п.

Организация исследования

Исследование по развитию координационных способностей у спортсменов-кикбоксеров мужского пола 10-12 лет проходило с 09.2021 по 06.2022г в спортивном клубе «Сокол», расположенном по адресу: г. Саратов, Ленинский район, 3-й дачный микрорайон, стадион «Сокол» под руководством мастера спорта России по кикбоксингу, выпускника ИФКиС СГУ им. Н.Г.Чернышевского Антропова Михаила Александровича. В исследовании приняли участие 24 мальчика от 10 до 12 лет, занимающиеся кикбоксингом не менее 2 лет.

Исследование длилось на протяжении 10 месяцев с сентября 2021 года по июнь 2022 года в три этапа и проходило непосредственно на тренировках во время учебного года с сентября 2021 года по май 2022 года, а также во время летних каникул в детско-оздоровительном лагере на учебно-тренировочных сборах, продолжительностью 21 день, в июне 2021 года.

На первом этапе исследования (сентябрь 2021 -декабрь 2021г.) было решено провести: 1) Изучение научно-методической литературы по исследуемой проблеме; 2) Анкетирование с целью выявить наиболее заинтересованных в тренировочном процессе и мотивированных на улучшение атакующих действий спортсменов; 3) Планирование педагогического исследования. Разделить тренирующихся на две группы: экспериментальную и контрольную; 4) Педагогическое тестирование (Замер общих координационных способностей на начальном этапе подготовки)

Второй этап (январь 2022 -март 2022г.) характеризовался педагогическим наблюдением за экспериментальной группой кикбоксеров 10-12 лет с целью выявления эффективности подобранного комплекса специальных упражнений для развития координационных способностей в экспериментальной группе. Наблюдение проводилось в идентичных условиях с контрольной группой.

На третьем заключительном этапе, который проходил с апреля по июнь 2022 года было произведено педагогическое тестирование и повторное

анкетирование. Были произведены контрольные замеры общих координационных способностей в конце исследования, а затем сопоставленными с данными, полученными в начале исследования для наглядного примера динамики роста координационных способностей у спортсменов.

Координационные способности кикбоксеров 10-12 лет на начальном этапе исследования

На начальном этапе обучения занимающиеся отрабатывали нанесение элементарных, одиночных атакующих действий руками и ногами по снарядам, боксерским мешкам. Учились выполнять комплекс специальных упражнения на координационной лестнице, осваивали прыжки через скакалку.

С занимающимся было произведено контактное, сплошное анкетирование, раздача анкет производилась в СК «Сокол» 24 мальчикам 10-12 лет в секции кикбоксинга. Мальчики, участвующие в исследовании, были проинструктированы о порядке заполнения анкеты. Используемые в ходе настоящего исследования анкеты были именные, т.е. ребёнок подписывал её своим именем, фамилией и содержали вопросы открыто-закрытого типа.

Анкетирование проводилось с целью получения информации о заинтересованности детей к данному виду спорта, о желании тренироваться, обучаться атакующим действиям, развиваться и побеждать на соревнованиях.

В ходе анализа данных анкетирования установлено, что большинство детей заинтересовано в занятиях кикбоксингом, из них более чем 50% хочет участвовать на соревнованиях и побеждать на них.

На основе полученных результатов анкетирования были сформированы 2 группы: экспериментальная и контрольная. С экспериментальной группой проводились занятия с акцентированным развитием координационных способностей с помощью специальных упражнений. С контрольной группой проводились общие упражнения на развитие координационных способностей. Две группы занимались в идентичных условиях.

На первом занятии в сентябре 2021 года было проведено педагогическое тестирование занимающихся спортсменом-кикбоксером с целью выявления результатов общих координационных способностей на начальном этапе обучения.

Программа тестирования общих координационных способностей включала в себя следующее: Проба Ромберга (оценивается статическая координация), пальценосовая проба (оценивается динамическая координация), статическое равновесие, подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Исходя из данных, полученных в ходе тестирования можно утверждать, что различия между результатами, полученными в ходе тестирования в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе исследования на статически значимом уровне не выявлены.

Это говорит о том, что группы однородны на начальном этапе исследования, равны по технической подготовленности, статистические различия отсутствуют, и мы имели полное право на проведение нашего исследования.

Организация тренировочного процесса кикбоксером 10-12 лет в ходе исследования

Основной целью педагогического эксперимента является проверка эффективности подобранных нами специальных упражнений, оказывающих положительную динамику на развитие общих координационных способностей у спортсменом-кикбоксером.

Контрольная и экспериментальная группы занимались 3 раза в неделю по 1,5 часа, во второй половине дня. Занятия проводились в спортивном зале, гигиенические требования которого соответствовали норме. В контрольной группе занятия были построены по примерной стандартной программе, разработанной для детско-юношеских спортивных школ. Экспериментальная группа занималась по разработанной нами программе, особенностью которой являлось использование специальных для кикбоксинга упражнений с

использованием теннисного мяча, скакалки, координационной лестницы, балансборда. Для развития координационных способностей хорошо подходит, так называемая координационная лестница. Она может использоваться для тренировок на любом этапе подготовки спортсмена. Координационная лестница проста в использовании, имеет низкую цену и её возможно сделать самому своими руками. При выполнении прыжковых упражнений, она способствует развитию взрывной силы ног, укреплению голеностопного сустава. Упражнений и вариаций выполнений упражнений на координационной лестнице очень большое количество, благодаря этому у детей всегда вызывает огромный интерес данный спортивный инвентарь.

Разнообразные прыжки на скакалке также дают положительный эффект. Например, прыжки через скакалку в боксерской стойке, прыжки крест-накрест, прыжки высоко поднимая колени или даже прыжки на одной ноге. Скакалка – незаменимый спортивный инвентарь любого кикбоксера, которая всегда должна находиться в его сумке.

Балансборд (тренажер для развития равновесия и координации).

Представляет из себя пластиковую или деревянную доску, (т.е. рабочая поверхность, где будет стоять занимающийся), установленную на неподвижную полусферическую опору или на ролик, валик. Благодаря такой форме опоры, спортсмен занимающийся на балансборде совершенствует свою способность к равновесию и координации. Тренировки на балансборде помимо общего укрепления мышечного корсета, так же тренируют мышцы нижних конечностей, вестибулярный аппарат и помогают нормализовать кровообращение в тазовой области.

Упражнение «Золотая Цапля». Спортсмен становится на одну ногу, вторая нога согнута в коленном суставе, руки свободно опущены вдоль туловища. После этого необходимо расслабиться и закрыть глаза, корпус тела стараемся держать ровным. Закрытые глаза – обязательное правило данного упражнения. Мозг запускает самостоятельный процесс восстановления баланса внутренних органов. Это и приводит к сохранению

равновесия всего тела человека. На начальном этапе подготовки выполнять данное упражнение по минуте на каждую ногу, в дальнейшем по мере прогресса выполнять по 3 минуты на каждую ногу.

Второй этап педагогического исследования включал в себя развитие координационных способностей у кикбоксеров совместно с обучением их атакующим действиям на месте. Во время каждой тренировки, использовались специально-подготовительные упражнения, направленные на развитие общих координационных способностей, специальных координационных способностей, проявляемых при ударе с сохранением и изменением боевой стойки, при вращении тела, при изменении временных и силовых параметров движения, в одноопорных и безопорных положениях.

На третьем этапе добавили учебно-тренировочные спарринги по заданию, где обучающиеся делятся на первые и вторые номера. Отработка происходит строго по заданию тренера, обоюдно или по номерам. Спортсмены отрабатывают в парах сложные многосоставные атакующие комбинации и защитные действия с добавлением контратакующих действий по заданию тренера. Смена номера от атакующего к контратакующего происходит по команде тренера. В конце тренировки в качестве заминки была произвольная работа на снарядах в течении 5 минут. Занимающиеся отрабатывали много составляющие комбинации в движении на боксерском мешке.

Динамика координационных способностей кикбоксеров 10-12 лет в ходе исследования

Анализ результатов педагогического эксперимента по результатам тестирования спортсменов-кикбоксеров экспериментальной группы на заключительном этапе исследования показал, что уровень общих координационных способностей по результатам: пробы Ромберга возрос на 15,2%, удержания статического равновесия возрос на 17,6%, количества выполнения пальценосовой пробы за единицу времени возрос на 16%, количества выполнения упражнения «подбрасывание и ловля мяча» возрос

на 16,8%.

Динамика результатов тестирования спортсменов-кикбоксеров контрольной группы на заключительном этапе исследования была менее выражена.

Таким образом, уровень развития координационных способностей у двух групп значительно улучшился, но в контрольной группе изменения не имели достоверного характера ($p \geq 0,5$), в то время как в экспериментальной группе изменения координационных показателей были достоверны ($p \leq 0,5$). Уровень развития координационных способностей у исследуемых спортсменов соответствует норме в полном объёме.

Вывод

С целью повышения уровня координационных способностей спортсменов-кикбоксеров 10-12 лет, а именно атакующих действий, нами был подобран адекватный комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей и атакующих действий. Были использованы упражнения с применением координационной лестницы, теннисного мяча, скакалки, балансборда, боксерского мешка, отработки заданий в паре с другим занимающимся.

На третьем этапе повторно провели итоговую программу тестирования спортсменов. Результаты полученные в ходе итогового тестирования, показывают нам, что алгоритм специальных упражнений при обучении начинающих кикбоксеров атакующим действиям подобран правильно, в следствии чего произошли повышения общих показателей координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах, повысилось качество выполнения атакующих действий и результативности соревновательной деятельности. Прирост координационных способностей у кикбоксеров экспериментальной группы составил более 15% по различным координационным способностям, у кикбоксеров контрольной группы прирост составил 8–10%. Кикбоксеры экспериментальной группы после

завершения исследования выполняют различные атакующие действия качественнее, чем кикбоксеры контрольной группы. Коэффициент эффективности атакующих действий в спортивных поединках кикбоксеров экспериментальной группы на 20–25% выше, чем в контрольной группе.

По результатам повторного анкетирования было установлено, что спортсмены стали более мотивированны к занятиям кикбоксингом. Больше, чем 95% детей выразили симпатию к занятиям кикбоксингом и обозначили свое желание выступать на соревнованиях. Абсолютно всем детям нравятся как проходят тренировки по кикбоксингу. Большинство детей изъявило желание посетить тренировочные сборы в детском-оздоровительном лагере во время летних каникул.