

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/190097>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение 2

Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей у боксеров 5

1.1. Физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста 5

1.2. Методические особенности развития координационных способностей у боксеров 7

Глава 2. Организация и методы исследования 18

2.1. Цель и задачи исследования 18

2.2. Экспериментальная программа развития координационных способностей боксеров младшего школьного возраста 23

2.3. Анализ результатов исследования и их интерпретация 28

Заключение 35

Выводы 36

Список использованной литературы 37

## Введение

Проблема развития координационных способностей у боксеров младшего школьного возраста, как важного для полноценной самореализации в соревновательной деятельности физического качества, является одной из важнейших педагогических задач спортивной школы. Поиск и внедрение в тренировочный процесс оптимальных средств и методов, направленных на развитие координационных способностей юных боксеров, является необходимым условием в достижении высоких спортивных результатов. По данным мониторинга координационных способностей боксеров, их уровень недостаточно высок, что свидетельствует о необходимости изменений методических подходов к организации и проведению учебных тренировочных занятий. Особенно актуально решение данной проблемы в младшем школьном возрасте. Так как именно этот возраст характеризуется активным согласованием всех систем организма, а так как координация является важным физическим качеством, которое проявляется как в повседневной жизни человека, так и в спортивной деятельности юного спортсмена и свидетельствует об общем уровне работоспособности людей, эта проблема встает очень остро. В числе всех физических качеств боксеров координационные способности занимают особое место, так как проявление быстроты, силы, гибкости достаточно тесно связаны с уровнем развития координационных способностей.

Все вышеописанное позволяет выявить противоречие между необходимостью развития координационных способностей у боксеров младшего школьного возраста в целях повышения их спортивных результатов и отсутствием новых, методически оптимальных подходов к организации тренировочных занятий. Проблема исследования состоит в необходимости разработки методических особенностей, обеспечивающих эффективное развитие координационных способностей боксеров в тренировочном процессе для повышения спортивных результатов.

Целью нашего исследования является выявление особенностей развития у боксеров младшего школьного возраста координационных способностей, разработка специализированных тестов и упражнений, направленных на развитие этих способностей в тренировочном процессе и проверка эффективности разработанной программы для развития у боксеров младшего школьного возраста координационных способностей в тренировочном процессе.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс в группе боксеров младшего школьного возраста в спортивной школе.

Предмет исследования – развитие координационных способностей у боксеров младшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование разработанного специального комплекса

упражнений на развитие координационных способностей у боксеров младшего школьного возраста позволит повысить эффективность процесса усвоения и совершенствования технических приемов и тем самым положительно повлиять на уровень спортивных результатов.

Поставленная перед исследованием цель предполагает решение ряда задач:

- а) изучить и проанализировать литературные источники по исследуемой проблеме;
- б) рассмотреть характеристику координационных способностей, как физического качества и методику ее развития;
- в) изучить возрастные особенности детей младшего школьного возраста и особенности развития координационных способностей в этом возрасте;
- г) разработать и экспериментально проверить специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей боксеров младшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе.

Поставленные в исследовании задачи решались с помощью следующих методов исследования:

- а) анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов;
  - б) педагогическое наблюдение;
  - в) педагогический эксперимент;
  - г) контрольные испытания;
  - д) методы математико-статистической обработки полученных в исследовании результатов.
- Теоретическая значимость исследования заключается:

- а) в выявлении особенностей проявления координационных способностей у боксеров младшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе;
- б) в разработке специальных физических упражнений и их комплексов для развития координационных способностей у боксеров младшего школьного возраста в тренировочном процессе в целях повышения спортивных результатов.

Практическая значимость исследования состоит в разработке экспериментальной программы по развитию координационных способностей у боксеров младшего школьного возраста посредством применения комплекса специальных физических упражнений координационной направленности в учебно-тренировочном процессе, внедрение которых сможет обеспечивать повышение спортивных результатов в соревновательных период.

Структура работы обусловлена задачами, решаемыми в ходе исследования. Работа состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованной литературы и приложений.

## Глава 1. Теоретические основы развития координационных способностей у боксеров

### 1.1. Физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста

При проведении начального отбора детей младшего школьного возраста для занятий спортивными играми необходимо учитывать физиологические особенности развития организма ребенка в этом возрасте.

Весь жизненный цикл (после рождения человека) делится на отдельные возрастные периоды, каждый из которых характеризуется своими специфическими особенностями организма - функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими.

Возрастная периодизация основана на комплексе признаков: размеры тела и отдельных органов, их масса, окостенение скелета (костный возраст), прорезывание зубов (зубной возраст), развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания (баллы полового развития), развитие мышечной силы и пр. С учетом количественных и качественных изменений в организме различают возрастные периоды (Солодковой А. С., Солодков Е. Б., 2001).

Дети рассматриваемого нами возраста 7-8 лет относятся к двум возрастным периодам: первому детству (4-7 лет) и второму детству (8-12 лет) (Хрипкова А. Г. 1978; Ермолаев Ю. А. 1985; Хрипкова А. Г., Антропова М. В., Фарбер Д. А., 1990).

В период первого детства у детей 7 лет продолжается созревание ЦНС. В этом возрасте имеет место абсолютное преобладание роли первой сигнальной системы в высшей нервной деятельности, объектом мышления может быть лишь то, что они видят, слышат, могут потрогать руками. Роль второй сигнальной системы возрастает постепенно, формирование отвлеченного словесного мышления происходит на протяжении многих лет. Характер взаимодействия сигнальных систем, т. е. степень функционального преобладания той или другой сигнальной системы на различных этапах развития деятельности мозга ребенка определяет особенности протекания у него познавательных процессов. В диапазоне от 6 до 7 лет

заметно увеличивается мобилизационная готовность к словесной инструкции. Данные, полученные опытным путем (Кольцова М. М., 1980) показали, что время латентного периода реакций у детей 7 лет составляет 0,7 с – на непосредственный раздражитель (свет) и 0,8 с – на словесные раздражители. В 7 лет ускоренные темпы развития корковой части двигательного анализатора создают оптимальные условия для формирования и шлифовки двигательных навыков. Совершенствование морфологических характеристик структурных элементов двигательного аппарата сочетается в период первого детства с развитием индивидуального сенсомоторного профиля, который отражает особенности функциональной организации парной деятельности полушарий головного мозга. Дети в этом возрасте четко разделяются на правой (15%), левой (1%), смешанного профиля (84%, из которых 63% – «скрытые» левши). Начиная с 8 лет, формируется сложно-координационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, прогрессирующая к 7-8 годам, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе.

Параметры, характеризующие качество быстроты в период второго детства возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития. Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения.

В 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и МПК. Величина МПК в 8 лет может достигнуть 70–73 мл/кг/мин (Аганянц Е. К., Бердичевская Е. М., Демидова Е. В., 1999). Такие величины МПК до настоящего времени наблюдались только у спортсменов высшей квалификации. Это подтверждает сведения из литературы о высокой выносливости младших школьников к физическим нагрузкам умеренной мощности (медленный бег). У большинства мальчиков 8 лет за счет специальных упражнений в течение года можно достичь прироста выносливости на 21,4%. Достаточно высокий уровень динамической выносливости не согласуется с низкой статической выносливостью в этом возрасте.

## 1.2. Методические особенности развития координационных способностей у боксеров

Координационные способности в спорте выполняют одну из наиболее важных функций для спортсмена, занимающегося любым видом спорта. Для бокса важность этой функции увеличивается, так как способность сохранять тело в равновесии при выполнении технических элементов боксера незаменима. Исследуя работы ряда авторов, необходимо сделать вывод о том, что координационные способности также являются важным критерием высокого спортивного мастерства.

Спорт в России сильно помолодел, при этом сроки обучения заметно сокращены наряду с усложнением спортивной техники, к спортсменам с самого раннего возраста предъявляются довольно высокие требования развития всех физических качеств спортсмена, а координационных способностей в частности. В связи с этим необходимо в короткие сроки искать те оптимальные пути поиска физических упражнений и иных средств развития физических качеств, при которых учебно-тренировочный процесс будет максимально полезным. Понятно, что в данном случае эффективно оптимизировать учебный процесс путем сочетания знаний об эффективном преподавании спортивных элементов с функциональными возможностями организма обучающихся в зависимости от их возраста и их физиологических данных. Скоростные способности боксера – это способности к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. О скорости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, причем как в нанесении ударов, так и в использовании защиты, в подвижности и качественном выполнении тактических замыслов. Хорошая общая физическая подготовка, хорошее дыхание, является основой скоростных качеств боксера. Основой скоростных способностей у боксера является хорошая общая физическая подготовка, отличное поставленное дыхание, умение расслабить мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов. Это связано с тем, что чем больше автоматизированы перечисленные действия, тем меньше групп мышц включаются в выполнение движения. Развитие скоростно-силовых способностей осуществляется в общей физической подготовке спортсменов (Клевицкий В.М. О специальной физической подготовке боксера [1]).

В процессе подготовки боксера огромное значение имеет скоростно-силовая подготовка. От нее зависит техническая оснащённость в боксе. Особое значение скоростно-силовые способности, по мнению Д.О. Джероян проявляются в ударах при боксировании, так как в данном техническом действии важна как скорость, так и сила удара. Автор выделяет следующие качества, от которых зависит скорость в боксе: - от

быстроты ударного движения. Чем больше скорость, тем быстрее кулак достигнет цели; - краткости ударного движения. Чем короче траектория движения кулака, тем скорее он настигнет цель; - периода соприкосновения кулака с целью. Чем короче данный период, тем мощнее сила удара. У высококвалифицированных боксеров удар длится от четырнадцати до восемнадцати миллисекунд, если же время увеличить до тридцати миллисекунд удар превращается в толчок (Джероян Г.О. Методика совершенствования скоростно-силовых способностей у боксеров [3]. Немаловажное значение имеет и сила удара. Чем сильнее нанесен удар, тем значительнее урон получает соперник, что в итоге снижает его активность в схватке. В.Г. Ивлев указывает на следующие факторы, от которых зависит сила удара в боксе: - скорость ударного движения (чем выше скорость, тем сильнее удар); - вес боксера (чем больше вес боксера, тем значительнее ударная масса, а следовательно, и сила удара); - жесткость удара – она тем больше, чем меньше движений в суставах ударного рычага руки, чтобы увеличить жесткость, необходимо блокировать движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах их напряжением; - форма ударного движения, сила удара от

#### Список использованной литературы

1. Антонов, В.О. Бокс: учеб. пособие / В.О. Антонов. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2007. - 218 с. 2. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов // Серия «Мастера боевых искусств». - 2013. - №8. - С. 52-64.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. - М. : Академия, 2016. - 386 с.
3. Берштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн, - М.: Физкультура и спорт. - 1991.- 228 с.
4. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям./ М.М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 192 с.
5. Бойченко, С.Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке/ С.Д. Бойченко, Е.Н. Карсеко // Теория и практика физической культуры. - 2013. - №8. - С.15-18.
6. Бойченко, С.Д. Программирование спортивной тренировки / С.Д. Бойченко, Ю. Войнар // Мир спорта. - 2011. - № 1. - С. 9-12.
7. Бутенко, Б.И. Специальная физическая подготовка боксеров / Б.И. Бутенко // Вопросы современного бокса. - 2014. - №10. - С. 53-59
8. Бьон, Ю. Путь мастера Ю, как стать хозяином своей судьбы / Ю. Бьен. - М. : АСТ, 2011. - 207 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Организация тренировочного процесса оных боксеров / Ю.В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 2012. - 185 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. / Ю.В. Верхошанский.- М. : Физкультура и спорт, 2011 - 176 с.
11. Воробьев, А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 272 с.
12. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное /И.А. Гуревич.- Минск, 2011.- 255 с.
13. Демиденко, О.В. Моделирование процесса развития точности движений у волейболистов массовых разрядов: автореф. дис....канд. пед. наук / О.В.Демиденко. - М., 2017. - 22с.
14. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М. : Издательский центр Академия, 2011.- 264с.
15. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества) / под общей редакцией А.В. Карасев. - М. : Лептос, 2010 - 368с.
16. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. - 2-е изд. - М. : Спорт без границ, 2011. - 201 с.
17. Ильнич, В.И. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильнича. - М. : Гардарики, 2010. - 448 с.
18. Карпеев, А.Г. Направленность и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / А.Г. Карпеев.// Теория и практика физической культуры. - 2015. - № 9. - С.5-7.
19. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. / М.М. Кольцова. - М.: Просвещение, 2013. - 144с.
20. Конева, Е.В. Физическая культура / Е.В. Конева.- Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 361 с.
21. Коц Я.М Спортивная физиология.- Минск: Общая и спортивная физиология, 2013. - С. 187
22. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев :

Олимпийская литература, 2013. – 424 с.

23. Кузнецов, В. Координационные способности и основы их развития./ В. Кузнецов, Г. Колодницкий. // Основы безопасности жизнедеятельности. - 2013. - №4. - С.53-59.
24. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов/Г.А.Кузьменко. – М.:Прометей, 2013. – 86с.
25. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2014. - 464с.
26. Лавров, Ю.Н. Региональная модель физического воспитания с направленным развитием их координационных способностей: Автореф. дисс...канд. пед. наук./ Ю.Н. Лавров. - Тула, 2014. - 23с.
27. Лях, В.И. Координационные способности школьников. /В.И. Лях// Физическая культура в школе. – 2010. - № 4,5. – С.6-13, 3-10.
28. Лях, В.И. Развивая координационные способности. / В.И. Лях// Физическая культура в школе. - 2016. - №5. - С.31-33.
29. Максимиленко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максимиленко. – М., - 2019.- С.101-119.
30. Масальгин, Н.А. Физические основы тренировки: Методические разработки для студентов спортивного факультета / Н. А. Масальгин. – М. : ГЦОЛИФК. - 2019. - 16 с.
31. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического развития; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 543 с.
32. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие/И.А. Медведев - Красноярск: РИО КГПУ, 2010. - 124 с.
33. Методика исследования в физической культуре / Под общей редакцией Д.Д. Донского. - М. : Физкультура и спорт, 2011. - 297с.
34. Мукина Е.В. Координационные способности младших школьников СМГ/ Е.В.Мукина – М.:Академия,2013.- 201с.
35. Начинская, С.В. Спортивная метрология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.
36. Никитин, С.Н. «Координация движений», «ловкость», «Координационные способности»: Теоретические аспекты управления двигательными действиями / С. Н. Никитина, А. А. Горелов, К.Коханович. // В сб. первый международный конгресс «Спорт и здоровье» 9-11 сентября 2013. - (Материалы конгресса в двух томах), Том I. - СПб. : Издательство «Олимп-СПб», 2013. – С. 75-77.
37. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2014. – 808 с.
38. Развитие равновесия у детей школьного возраста: Метод, рекомендации. - Минск, 1991. - 56 с.
39. Смирнов, В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. Учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. - М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. - 608 с.
40. Староста, В. Сенситивные и критические периоды в развитии координационных способностей у юных спортсменов/ В. Староста, П. Хиртц, Т. Павлова-Староста. // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. - 2011. - №2. - С.27-30.
41. Сулейманов, И.И. Основы воспитания координационных способностей / И. И. Сулейманов. - Омск, 2016. - 201 с.
42. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта /Ф.П.Суслов, Ж.К. Холодов. М.: Воениздат, 2010. - 416 с.
43. Таймазов, В.А. Расширение уровня функциональных возможностей юных боксеров во время обучения сложно-координационным техническим действиям / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имен П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 10 (140). – С. 180-183.
44. Филимонов, В.И. Правила бокса / В.И. Филимонов // Педагогические основы обучения и совершенствования. - 2014. - №16. - С. 45-58

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/190097>