

**Нурписов А.А.**

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

**Возможности игрового метода в воспитании быстроты двигательных действий в группах начальной подготовки секции бокса**

*Аннотация.* Основным назначением данной работы явилась оценка эффективности применения игрового метода как средства воспитания быстроты движений в ходе тренировочного процесса у боксеров 7–9 лет на этапе начальной спортивной подготовки. Выявлено, что комплексное применение специализированных игровых комплексов в одном учебно-тренировочном занятии значительно повышает уровень развития скоростных способностей у юных боксеров.

*Ключевые слова:* быстрота, двигательные действия, игровой метод, юные боксеры.

**Nurpisov A.A.**

South Ural State Humanitarian-Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

**Methodical features training rapidity of movements in groups of initial preparation boxing section**

*Annotation.* The main purpose of this study was to evaluate the efficacy of a game method as a means of education of speed of movement during the training process in boxers 7-9 years at a stage of initial sports training. It is revealed that the integrated use of specialized gaming facilities in one training session significantly increases the level of development of speed abilities in young boxers.

*Key words:* speed, motor action, game method, young boxers.

Вопросам проблемы развития основных физических качеств юных спортсменов различными методами посвящено большое число научных исследований [1; 2; 3; 5]. Как показывают наблюдения, в практике огромный набор подвижных игр, способствующих развитию быстроты движений, не используется тренерами по боксу в должной мере [4, с. 1792]. На наш взгляд, это связано с тем, что нет достаточного обоснования для разработки

специализированных игр, отражающих специфику физической подготовки юных боксеров групп начальной подготовки, а также отсутствуют методические разработки, изучающие вопросы комплексного применения нескольких подвижных игр в одном тренировочном занятии юных спортсменов.

Таким образом, проблема воспитания быстроты двигательных действий юных боксеров на основе игрового метода остается неразрешенной и требует экспериментального изучения.

Для проведения исследования, на базе ДЮСШ Буревестник г. Челябинска, нами было сформировано две группы – экспериментальная и контрольная, по 15 мальчиков 7–9 лет в каждой группе. Экспериментальная группа занималась по программе, в которую входили, помимо, средств подготовки юных боксеров, специализированные игровые комплексы (игры проводились в основной части тренировочного занятия) и игровые упражнения. Занятия проводились 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница. Контрольная группа занималась по типовым программам занятий для групп начальной подготовки секции бокса, где предусмотрены средства подготовки юных спортсменов к специализированным занятиям боксом (элементы боксерской подготовки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, малоподвижные игры), но, не включающие использование специализированных игровых комплексов.

Результаты исследования эффективности применения игрового метода в воспитании быстроты движений юных боксеров представлены в таблице № 1.

Таблица 1 – Показатели развития быстроты двигательных действий у юных боксеров в ходе опытно-экспериментального исследования

Тест	Этап исследования / средний результат в группе			
	начало исследования		конец исследования	
	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	КГ (n=15)
Бег на 30 м с в/с, сек	8,1±0,26	7,8±0,64	7,6±0,57*	7,55±1,04
Запрыгивания на возвышение, кол-во раз	35,3±3,17	44±4,28	48,5±3,92	52,8±4,38
Теппинг тест, см	30,2±3,59	27,8±2,8	27,5±1,59*	26,5±2,67

Примечание: \* –  $p < 0,05$ , – степень статистически значимых различий между начальным и контрольным измерением по *t*-критерию Стьюдента

Анализ результатов тестирования физической подготовленности юных боксеров в контрольной и экспериментальной группе показал, что в среднем выполнить нормативы на начало исследования могла только треть испытуемых. К концу нашего исследования количество юных боксеров с низким уровнем развития быстроты двигательных действий достоверно сократилось на 19,9 % в экспериментальной группе и на 10,1 % в контрольной ( $p < 0,05$ ). Следует отметить, что на начало исследования в обеих группах особые трудности вызывали испытания в беге на 30 м и запрыгивании на возвышение. Однако после проведенных занятий, включающих использование специализированных игровых комплексов, в экспериментальной группе произошли существенные изменения данной ситуации и затруднения в выполнении этих нормативов испытывали отдельные атлеты, которые по ряду причин пропускали тренировки. В контрольной группе и к концу опытно-экспериментального исследования выполнение этих нормативов вызывало определенные трудности.

На основании проведенного сравнительного анализа 2-х групп юных боксеров, можно утверждать, что при практически равных показателях уровня развития быстроты двигательных действий на начало исследования, уровень развития быстроты двигательных действий у юных боксеров экспериментальной группы характеризуется более высоким уровнем по результатам итогового тестирования, что свидетельствует о существующей эффективности внедрения специализированных игровых комплексов, в процесс воспитания быстроты движений в группах начальной подготовки секции бокса.

#### *Литература*

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – Изд. 2-е. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
2. Камскова Ю. Г. Особенности механизмов адаптации юных спортсменов в ациклических видах спорта / Ю. Г. Камскова, А. Ф. Фролов, А. И. Автухович, Л. П. Щетинкина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 29–34.

3. Integrative role of awareness levels of athletes of their individual gender characteristics / N. V. Uvarina, A. V. Vorogejkina, N. V. Mamylna, A. A. Semchenko, A. A. Podgorbunskikh // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. – 2017. – Vol. 9, № 7. – pp. 1184–1187.

4. Psychophysiological determinants of successful training and competitive activity of martial artists / V. I. Pavlova, D. A. Saraikin, Yu. G. Kamskova, N. A. Belousova, Ya. V. Latyushin, A. A. Semchenko // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. – 2017. – T. 9. № 10. – C. 1792–1796.

5. Semchenko A. A. Physiological characteristics of sport training system in hurdling // Proceedings of 13th International Conference on Biology and Medical Sciences, 2017. – pp. 31–34.