

Нурписов А.А.

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

Методические особенности воспитания быстроты двигательных действий в группах начальной подготовки секции бокса

Аннотация. Воспитание быстроты двигательных действий является одной из первостепенных задач в практике подготовки юных боксеров. В статье, с позиции специфичности физического качества – быстроты, раскрываются методические особенности воспитания двигательных действий в группах начальной подготовки секции бокса. Установлено, что наиболее эффективным средством совершенствования скоростных способностей у юных боксеров является применение соревновательных упражнений, применяемых в режиме расчленено-конструктивного метода.

Ключевые слова: быстрота, двигательные действия, 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. Bringing up the speed of motor activity is one of the primary tasks in the practice of training young boxers. In the article, from the position of specificity of physical quality – speed, methodological peculiarities of the upbringing of motor actions in the groups of initial training of the box section are disclosed. It is established that the most effective means of improving the speed abilities of young boxers is the use of competitive exercises, used in the dismembered-constructive mode.

Key words: speed, motor action, young boxers

В процессе воспитания быстроты двигательных действий у юных спортсменов в группах начальной подготовки секции бокса образовательные задачи преподавателя заключаются во всестороннем повышении функциональных возможностей растущего организма, определяющих скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной активности

(прикладных и спортивных действий) [1, с. 4]. Показано, что уровень максимальной скорости, которую проявляет юный боксер в каком-либо движении, достигается при помощи ряда дополнительных факторов, таких как уровень динамической силы, степень эластичности мышц, уровень овладения техникой конкретного двигательного действия [1, с. 7]. В этой связи актуализируется необходимость обобщения методических особенностей, связанных с воспитанием быстроты движений у юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки секции бокса.

Основными средствами воспитания быстроты двигательных действий служат физические упражнения, выполняемые на максимальной либо субмаксимальной скорости [2, с. 76]. К ним относят:

- 1) собственно скоростные упражнения;
- 2) общеподготовительные упражнения;
- 3) специально-подготовительные упражнения.

Первая группа упражнений характеризуется небольшой продолжительностью (до 15–20 с). Особенностью выполнения этих упражнений в группах начальной подготовки секции бокса является использование незначительных по весу внешних отягощений или их полное отсутствие. Данная методическая особенность обусловлена биомеханической закономерностью, согласно которой внешние проявления максимумов силы и скорости обратно пропорционально связаны.

Общеподготовительные упражнения, используемым при подготовке юных спортсменов, наиболее широко в теории физического воспитания представлены как прыжковые упражнения и игры с выраженными моментами ускорений [4, с. 95].

При подборе специально-подготовительных упражнений для воспитанников групп начальной подготовки секции бокса тренер должен с особой тщательностью соблюдать правило структурного подобия. Они представляют собой «элементы» соревновательных двигательных действий, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной [2, с. 93]. При использовании в

таких формах отягощений, вес отягощения должен быть в пределах до 15–20 % от максимального. Целостные формы соревновательных двигательных действий не используются в качестве средств воспитания быстроты в группах начальной подготовки секции бокса.

При достижении значимых успехов в воспитании быстроты двигательных действий у юных боксеров, несмотря на систематичность занятий, возможно дальнейшее стагнирование результатов скоростных упражнений. Подобная остановка в росте результатов определяется в научно-методической литературе как «скоростной барьер». Причина этого явления кроется в образовании устойчивых условнорефлекторных связей между техникой двигательных действий и проявляющихся при этом усилий [3, с. 31].

Мы систематизировали основные методические приемы, которые необходимо учитывать тренеру-преподавателю групп начальной подготовки секции бокса при возникновении ситуации «скоростного барьера» у своих воспитанников (рис. 1).



К не менее важным методическими особенностями воспитания быстроты двигательных действий в группах начальной подготовки секции бокса относят вопросы дозирования используемых в этих целях средств. Объем скоростных упражнений в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки секции бокса по времени должен быть относительно невелик. Это обусловлено высокой интенсивностью упражнений, которая в свою очередь повышает психическую напряженность юных

спортсменов, что чревато развитием потери интереса к систематическим занятиям в секции бокса. Что касается интервалов отдыха в серии скоростных упражнений, то они должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

Консолидируя все обозначенные нами методические особенности, мы приходим к выводу о том, что воспитание быстроты двигательных действий является одной из первостепенных задач в практике подготовки юных боксеров. Скоростные способности человека достаточно специфичны. Наиболее эффективным средством совершенствования скоростных способностей в группах начальной подготовки секции бокса являются соревновательные упражнения, применяемые в режиме расчленено-конструктивного метода.

Литература

1. Аминов Р. Х. Квалифицированный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11–13 лет: автореф. дис.. канд. пед. наук / Р. Х. Аминов. – Тюмень, 2001. – 24 с.

2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – Изд. 2-е. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

3. 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.

4. Семченко А. А. Адаптация сердечно-сосудистой системы легкоатлетов 10–12 лет к нагрузкам на подготовительном этапе годового тренировочного макроцикла / А. А. Семченко, Д. А. Сарайкин, Г. С. Скуба // Физиологические механизмы адаптации и экология человека (HUMAN ADAPTATION–2014): материалы III международной научно-практической конференции. – Тюмень, изд-во «Лаконика», 2014. – С. 95–100.