



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО – УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Методика технико-тактической подготовки боксеров в условиях
индивидуализации тренировочного процесса

Магистерская диссертация по направлению 44.04.01 Педагогическое
образование, направленность (профиль): Образование в сфере
физической культуры и спорта.
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
84,6 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована
« 2 » июня 2024 г.
зав. кафедрой ТиМФКиС
(к.п.н., доцент)
Жабиков Владислав Ермекбаевич

Выполнил:
Студент группы ОФ-214/225-2-1
Касымов Тамерлан Фаригатович

Научный руководитель:
К.п.н., доцент, заведующий кафедры
ТиМФКиС
Жабиков Владислав Ермекбаевич

Челябинск
2024

Содержание

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ	8
1.1 Техничко-тактическая подготовка боксёров как теоретическая проблема	8
1.2. Содержание методики технико-тактической подготовки в боксе	19
1.3 Условия индивидуализации спортивной подготовки боксеров	29
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ	39
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ	41
2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы	41
2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки боксеров в условиях индивидуализации тренировочного процесса	48
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	56
ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	63
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	65

ВВЕДЕНИЕ

Отличительной особенностью спорта является обязательное присутствие факта соревнования (соперничества, конкуренции) в спортивной деятельности. Основные задачи подготовки боксёров отражены в таких нормативных документах, как:

- ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки РФ»;
- Правила вида спорта «Бокс».

Это обуславливает: а) основную цель занятий спортом достижение возможно высокого спортивного результата; б) специфику подготовки спортсмена – оптимальную тренировочную нагрузку, рациональный режим жизнедеятельности, соответствующее гигиеническое и медицинское обеспечение процесса и т.д. Параллельно решаются другие социально важные задачи – укрепление здоровья; физическое совершенствование человека, его идейное, умственное, нравственное, эстетическое воспитание и др. Таким образом, спорт выступает как наиболее эффективное средство физического воспитания, действенный метод подготовки к трудовой, оборонной, интернационально-патриотической деятельности, укрепления здоровья, всестороннего и гармоничного развития личности.

В настоящее время перед теорией и практикой спортивной подготовки боксеров стоит решение важнейших вопросов техники бокса, на которые нельзя не обратить внимания, затрудняющие или облегчающие эффективность проведения многих защитных и атакующих действий – это способы передвижения, скоординированная работа ног, согласованная вместе с атакующими, а также защитными техническими действиями.

В современном спорте повышаются требования к уровню тренированности боксеров. Поэтому одним из ведущих направлений при организации тренировочного процесса является индивидуализация спортивной деятельности боксеров.

Анализ научных исследований показывает, что дальнейший прогресс в методике спортивной подготовки боксеров связан с увеличением роли принципа индивидуализации. Проблемой подготовки боксёров большое внимание уделяется в работах К.В. Градополова, Г.О. Джерояна, С.Н.Бердышева и др. В процессе занятий боксом у спортсменов формируется определенный индивидуальный стиль ведения боя, который они демонстрируют в условиях соревнований. В боксе индивидуальный стиль определяется как комплексный показатель, характеризующий уровень общефизической, интеллектуальной, психологической, а также технико-тактической подготовки.

Поскольку основным критерием оценки эффективности и успешности процесса подготовки квалифицированного спортсмена является результат, показанный им на соревнованиях, то, чем выше уровень его спортивных достижений, тем выше квалификация и тем сложнее по своей структуре процесс его подготовки.

Выступления российских боксеров на международном ринге в последние годы показали, что они не всегда превосходят своих соперников в технической, физической и тактической подготовленности.

На Всероссийском семинаре тренеров по боксу (1992) главный тренер сборной команды России Н.Д. Хромов указал на необходимость индивидуализации подготовки ведущих боксеров страны и увеличения объема интенсивной специальной подготовки в режимах, моделирующих соревновательную деятельность.

Индивидуализация системы подготовки ведущих боксеров вызывает необходимость перестройки системы подготовки боксеров. Именно в этом звене формируется основа искусства бокса – тактика, которая и обеспечивает возможность достижения высоких результатов на международной арене.

Изучая научно-методическую литературу по данной теме, мы выявили противоречия: 1) необходимость подготовки боксёров к соревнованиям и отсутствие моделей индивидуализации этого процесса; 2) повышение

требований к результативности выступления боксеров и недостаточность научно-методических разработок в области технико-тактической подготовке боксеров и индивидуализации тренировочного процесса.

Индивидуализация тренировочного процесса в тактико-технической подготовке играет важную роль. Для развития технико-тактических качеств необходимо создавать в тренировочном процессе соревновательную деятельность и подбирать под каждого боксера свой стиль и стиль введения боя. При помощи индивидуализации тренировочного процесса мы повысим возможность развития собственного боксерского стиля, а также улучшит технико-тактическую подготовку. Таким образом, сформулирована тема исследования: «Методика технико-тактической подготовки боксёров в условиях индивидуализации тренировочного процесса».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и применить методику, которая повысит уровень технико-тактической подготовленности боксеров в условиях индивидуализации тренировочного процесса.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки боксеров.

Предмет исследования: методика технико-тактической подготовки боксеров в условиях индивидуализации тренировочного процесса.

Гипотеза исследования:

Мы предполагаем, что эффективность методики технико-тактической подготовки боксеров экспериментальной группы в условиях индивидуализации тренировочного процесса будет успешней если:

1. Будет изучено состояние технико-тактической подготовки и определены индивидуальные особенности с учетом их технико-тактической подготовки.
2. Разработана методика технико-тактической подготовки боксеров, включающая индивидуализацию тренировочного процесса в виде спаррингов и работы с личным тренером.

3. Будут индивидуализированы условия реализации методики технико-тактической подготовки спортсмена.

Задачи:

1. Определить степень изученности проблемы технико-тактической подготовки боксеров в условиях индивидуализации тренировочного процесса.
2. Определить особенности технико-тактической подготовки боксеров.
3. Разработать методику технико-тактической подготовки боксеров в условиях индивидуализации тренировочного процесса и экспериментально проверить эффективность методики.

База исследования: Центр спортивной подготовки по боксу Челябинской области «Динамо» г. Челябинск ул. Коммуны 98/1

Научная новизна:

Оригинальность нашей методики состоит в том, что мы индивидуализируем технико-тактическую подготовку в тренировочном процессе так, чтобы подобрать ее под стиль и индивидуальные качества каждого боксера. Стандартные и обычные тренировочные мероприятия для массы не будут подходить для подготовки спортсменом спорта высших достижений.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость заключается в дополнении и совершенствовании теории и методики технико-тактической подготовки боксеров.

Практическая значимость:

Результаты исследования заключены в разработке и внедрении методики в тренировочный процесс. Методика может применяться в процессе практической работы тренеров и инструкторов методистов при обучении тактическим действиям боксеров.

Этапы исследования:

1. Теоретический: (июнь 2023 – декабрь 2023) выбор темы, определение целей и задач, разработка плана, разработка эксперимента.

2. Опытно-экспериментальный: (январь 2024 – март 2024) осуществление эксперимента, поиск информации и литературных источников, систематизация данных, редактирование текста, обработка материалов.

3. Итоговый: (апрель 2024 – май 2024) подведение итогов, оформление исследования, оформление и защита выпускной квалификационной работы.

Апробация методики осуществлялась автором участием в Международной научно-практической конференции «Современные технологии непрерывного образования «школа – вуз»: стратегия и тактика» 10 – 11 ноября 2022 г., а также в учебно-тренировочных сборах со сборной команды России по боксу в г. Сочи и Кисловодск и на чемпионате России по боксу среди мужчин 2023 года в г. Хабаровск.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ

1.1 Техничко-тактическая подготовка боксёров как теоретическая проблема

Спортивная техника в спорте и боксе направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивного состязания.

Содержание и цель совершенствование спортсмена в технике значительно индивидуальны и зависят напрямую от особенностей характера спортсмена, его конкретных недостатков в технике, уровня его физической подготовки и от тех задач, которые возникают перед каждым спортсменом в плане его профессионального роста.

Практика акцентирует внимание на следующих двух основных случаях: а) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки; б) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в то же время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Рассматривая методические приемы совершенствования техники боксера, следует заметить, что процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема.

Важным компонентом технической подготовки квалифицированных боксеров является способность моделирования технических приемов соперника. Это позволяет своевременно определить собственную программу ведения поединка, прогнозировать действия противника и с опережением провести результативную комбинацию. Мощностъ и точностъ ударного

действия определяется показателями мышечной силы, быстроты двигательной реакции, устойчивостью тела, точностью, ловкостью, гибкостью и проявлением других двигательных-координационных качеств. Наряду с формированием вариативного компонента двигательного навыка, экстраполяции и моделирования двигательных действий противника, достижение оптимального уровня координационной подготовки единоборцев также является одним из направлений совершенствования спортивного мастерства.

Содержание тренировочной и соревновательной деятельности боксера предусматривает значительное количество атакующих и защитных действий, вариантов передвижения по рингу, способов использования дистанций. Каждый технический прием для своего усвоения требует сформированности навыков выполнения соответствующих подготовительных действий, количество которых можно сократить посредством усвоения навыков экстраполяции. Это создает условия для усвоения и использования других вариантов выполнения технических приемов, имеющих структурное сходство с изученным ранее ударным действием. Развитию экстраполяции способствует создание различных условий проведения усвоенного ранее атакующего действия: при повышении темпа двигательных действий, неожиданном для соперника; использовании ложных технических приемов, дезориентирующих противника; использовании дистанции, неудобной для противника; проведение учебного боя одновременно с двумя партнерами с постепенным увеличением темпа двигательных действий.

Под тактикой ведения боя понимается совокупность способов применения технического арсенала в соответствии с задачами поединка, а также с учетом индивидуальных особенностей противника и уровня своей подготовленности. Тактика ведения поединка по способу ведения боя и по направленности боевых действий делится на различные виды, которые в свою очередь делятся на разные формы тактики ведения боя.

Совершенствование в тактике ведения боя тесно связано с технической подготовкой боксера. Выбранная тактика ведения боя реализуется в поединках посредством применения разнообразного индивидуального технико-тактического арсенала.

Тактическая подготовка спортсменов рассматривалась в специальной литературе в различных аспектах (рисунок 1).

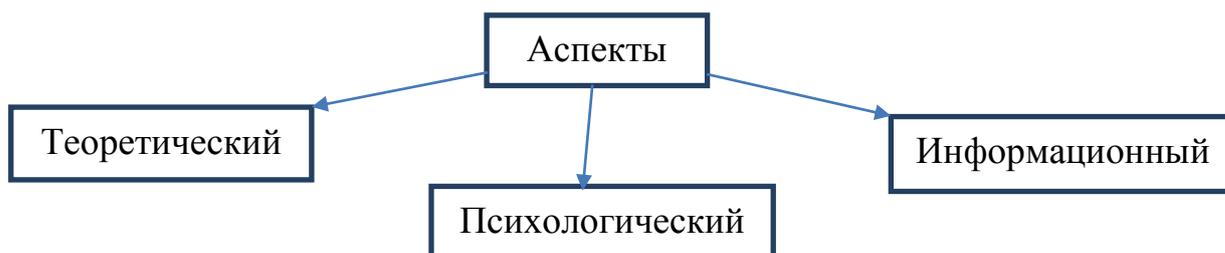


Рисунок 1 – аспекты тактической подготовки спортсменов

Ряд исследований направлен на совершенствование тактической подготовки за счет обучения и развития способностей спортсменов распределять компоненты внимания, умения вести наблюдения, восприятия и распределения зрительного контроля, определения эффективности тактических действий за счет рационализации выбора решений, применения тренажеров и специальной аппаратуры, определения взаимосвязей между компонентами тактического мастерства и различными видами подготовки спортсменов, изучения, а также определения методов контроля тактической подготовки.

В практике спорта были предприняты попытки моделирования технико-тактических действий за счет использования упражнений, моделирующих именно соревновательные действия [6,10]. В различных видах спорта значение тактики далеко не одинаково: в одних видах тактика является ведущей, в других – имеет второстепенное значение. Слово «тактика» произошло от древнегреческого «Чах», что означает «приводить в

порядок». Понятие тактики имеет большое значение в военном деле. Тактика (военная) – искусство построение войск, составная часть военного искусства, включающая теорию и практику подготовки и ведения боя соединениями, частями и подразделениями различных видов вооруженных сил, родов войск и специальных войск на суше, в воздухе и на море, военно-теоретическая дисциплина. Тактика охватывает изучение, разработку, подготовку и внедрение всех видов боевых действий: наступления, обороны, встречного боя и т.д.

В русском словаре слово «тактика» определено как «искусство подготовки и ведения боя; совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели» (Ожегов СИ., 1978).

В спортивной литературе нет единой трактовки понятия тактики. В энциклопедическом словаре по физической культуре тактика определяется как «совокупность форм и способов борьбы за победу в соревновании, за наиболее высокий результат» (Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. 1963).

По мнению Б.Т. Алухтина [3], «тактика игры – это наиболее целесообразное использование индивидуальных и коллективных усилий игроков, направленных на достижение победы». В тоже время Г.О. Джероян [26] пишет: «Тактика боя – умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы».

Н.М. Гадковский полагает, что «тактика – наиболее умелое, разумное и экономное применение техники в зависимости от условий борьбы (особенностей ведения борьбы противником, его силы, выносливости и т.д.), с целью достижения победы». Н.Г. Озолин определяет тактику «как искусство ведения соревнования с противником». М.С. Козлов под тактикой понимает «организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником».

Различия в определении понятия «тактика» затрудняют общение специалистов и не позволяют, с одной стороны, установить «границы»

изучаемого предмета, а с другой – выделить единое основание для ее исследования в различных видах спорта. [7,16]

В.Т. Джапаралиев дает следующее определение: «Тактика в спорте есть способ организации индивидуальных и коллективных действий спортсменов, направленный на достижение поставленной цели».

Различия в роли тактики для разных видов спорта определяются прежде всего особенностями обмена информацией в процессе соревновательной деятельности. Понятие пространственно-временного обмена информацией было использовано В.А. Деминим для построения классификационной схемы различных видов спортивной деятельности.

Обязательным условием успешности тренировочного и соревновательного процессов является наличие полной и своевременной информации. Спортсмен воспринимает информацию о пространственно-временных параметрах своих двигательных операций и условий их протекания с тактическим планом, что позволяет корректировать операции, посредством которых достигается поставленные цели. В единоборствах, в частности в боксе, пространственно-временной обмен информацией усложнен, поскольку правилами соревнований предусмотрено «физическое воздействие» на противника. Поэтому в структуре тренировочного процесса боксеров тактике и тактической подготовке уделяется особое внимание. На основе многих различий пространственно-временного обмена информацией Р.А. Пилюном рассмотрены структурные особенности двигательных навыков в связи с изменением трудности соревновательной задачи [47]. Полученные результаты объясняют психологические основы принятия спортсменом оперативных решений в условиях, приближенных к соревновательным.

Есть мнение, что тактика ведения поединка состоит из двух частей: построения тактического плана и его реализации. Для того, чтобы построить тактический план, необходимо определить цель поединка, наметить средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, рационально

распределить силы на схватку, наметить способы подготовки технических действий. В то же время авторы считают, что тактический план должен быть гибким и изменяться в соответствии с изменениями условий протекания борьбы.

В двигательной деятельности не случайно выделяют ее предмет, анализ которого позволяет различать виды этой деятельности. Достижение конечной цели происходит путем решения ряда задач. Возможность выделения промежуточных звеньев деятельности, каждое из которых имеет свою цель, позволяет вынести в ее анализ более мелкую единицу – действие.

На наш взгляд, подходы, рассматривающие тактическое действие как идеально планируемую и контролируемую функциональную систему, системообразующим фактором которой является результат действия, позволяет глубоко понять тактику и процесс тактической подготовки боксеров.

В настоящее время в теории спорта выделяют следующие основные направления тактической подготовки:

- 1) отбор и обработка информации;
- 2) изучение теоретических основ тактики;
- 3) овладение разновидностями тактических намерений применения действий;
- 4) совершенствование тактического мышления и специфических умений;
- 5) практическая реализация тактической подготовленности.

В состав тактической деятельности спортсменов входят: восприятие среды, поведение противников и партнеров, динамика собственного состояния и действий, анализ полученной информации в соответствии с прежним опытом и целью соревнований, выбор и принятие решения, его воплощение в соответствующих действиях. Принятие тактического решения является регулятором деятельности спортсмена в поединке. Эффективность деятельности спортсменов в соревнованиях зависит от силы и адекватности

ранее приобретенных условно-рефлекторных связей, выражающихся в приспособительном поведении к экстренно сложившимся ситуациям. Именно это определяет необходимость моделировать адекватные состязательные воздействия, содействующие развитию адаптивных возможностей организма спортсмена соответственно его функциональным потребностям в условиях напряженных соревнований.

Фиксирование и оценка тактических действий проводятся с помощью различных методов по трем основным группам: наблюдения, измерения временных и линейных параметров, тестов и контроля за спортивными достижениями. Методы контроля за тактической подготовкой должны складываться из следующих компонентов: оценки специальных знаний, а также оценки состояния психофизиологических функций и сенсомоторных реакций. Контроль по разделам тактической подготовки рекомендуется проводить ежемесячно с помощью информативных тестов.

Одними из первых занялись изучением тактики боксерского поединка К.В. Градополов [19], И.К. Иванов, В.С. Денисов. В теории и методике бокса распространено определение К.Б. Градополова ведения боя как искусства рационального использования боевых средств для достижения победы.

Теория бокса в разделе тактики рассматривает подготовительные, наступательные (атакующие), контратакующие и оборонительные действия. Функции тактики как целесообразного применения боевых средств (технических, физических, психических) определяют ее важную роль в структуре спортивного мастерства, придавая ей интегрирующее начало.

Анализируя тенденции развития мирового любительского и профессионального бокса, А.Г. Кочур выделяет два направления в его развитии – бокс искусный и силовой.

Интерес специалистов к определению закономерностей формирования манеры ведения боя и ее особенностям вызван следующими аспектами: во-первых, необходимостью учета индивидуальных особенностей боксеров в

учебно-тренировочном процессе, во-вторых – разработкой эффективной тактики противодействия различным противникам.

Б.С. Денисовым изучались взаимосвязи между выбором дистанции боя, предрасположенностью к атакующим или контратакующим действиям, ростом спортсменов, длиной рук, уровнем физического развития, а также темпераментом.

Впервые выделены К.В. Градополовым [18] и затем детальнее изучены следующие типы индивидуальной тактики ведения боя: тактика быстрого темпа (Боксер – «темповик»), сильного удара («нокаутер»), технически искусных действий («игровик»), бурных атак сильными ударами («силовик»), контратакующих действий («контровик»), комбинационных действий («универсал»). Отдельно описана тактика боксера – левши, подготовка которого требует специального подхода. Естественно, подобное деление на тактические типы имеет довольно условный характер.

Изучение специфических особенностей в проявлении силовых качеств боксеров «темповиков», «игровиков», «нокаутеров» предоставило существенную информацию для индивидуализации подготовки боксеров.

По данным Ю.Б. Никифорова и др., анализ соревновательной деятельности 39 победителей и призеров чемпионата мира 1978 года дал следующие результаты: 52 % боксеров использовали тактику высокого темпа, 24% были универсалами, 17% представляли игровую тактику и 7% оказались нокаутерами. Однако авторы исследования указали, 2/3 боксеров меняли свою тактику, и потому их трудно причислить к какой-либо из указанных групп. По-видимому, это говорит о не совсем рациональном выборе критерия разделения боксеров на группы.

Так же если рассматривать Чемпионат мира по боксу 2023 года, который проходил в столице Узбекистана, то можно сказать, что статистика намного улучшилась в лучшую сторону. 538 боксеров из 107 стран принимали участие на данном чемпионате, 18 из них разделили места в командном зачете (таблица №1). Чемпионат с разницей 45 лет показывает,

что в наше время очень много универсальных боксеров, которые могут сочетать в себе все вышеперечисленные качества. Это говорит о том, что за такой период времени, технико-тактическая подготовка боксеров сделала огромный скачок в совершенствовании боксеров.

Таблица 1 – командный зачет Чемпионата Мира 2023 г.

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Узбекистан	5	2	2	9
2	Казахстан	4	1	0	5
3	Россия	2	0	4	6
4	Куба	1	3	2	6
5	Франция	1	1	1	3
6	Грузия	0	1	2	3
7	Азербайджан	0	1	1	2
	Бразилия	0	1	1	2
	Монголия	0	1	1	2
10	Италия	0	1	0	1
	Китай	0	1	0	1
12	Индия	0	0	3	3
	Испания	0	0	3	3
14	Армения	0	0	2	2
15	Иордания	0	0	1	1
	Кыргызстан	0	0	1	1
	Мексика	0	0	1	1
	Таджикистан	0	0	1	1
Всего стран: 18		13	13	26	52

А.В. Дмитриев изучал различия особенностей протекания процессов в коре больших полушарий головного мозга по показателям лабильности, подвижности нервной системы боксеров атакующего, контратакующего и комбинированного стилей. Техничко-тактические действия боксеров атакующей и контратакующей манер ведения боя отличаются по биохимическим параметрам.

А.Г.Кочур выделил две основные группы боксеров, отличающиеся по преимущественной манере ведения боя: спортсмены атакующего и комбинированного стиля.

Информация о количественных показателях технико-тактической подготовленности и анализ соревновательной деятельности сильнейших боксеров мира имеют важное значение для успешной организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных боксеров.

О.П. Фролов и В.М. Зацюрский предложили метод подсчета и определения эффективности боевых действий (эффективности атак и защит). Его метод усовершенствовали В.Н. Диденко и А.Г. Кочур, которые предложили учитывать еще и дистанцию боя.

Регистрация технических действий на различных дистанциях положена в основу оценки тактических ситуаций и некоторыми зарубежными авторами.

Хронометраж продолжительности действий боксеров на разных дистанциях и в каждом из раундов позволил уточнить некоторые закономерности тактики ведения боя боксеров различных манер (Зобов Л.В.)

В.М. Романов предложил «карту боевых умений», в которой представлен круг технико-тактических средств боксеров, оцениваемых по 5-бальной шкале.

Однако в специальной научной и методической литературе по боксу не приведены данные, отражающие исследования, направленные на изучение индивидуально-типологических особенностей боксеров различных тактических манер с учетом объективных критериев их дифференциации, в частности временных.

Все это послужило причиной более глубокого изучения и анализа вышеизложенных психофизиологических факторов, которые в значительной степени определяют индивидуальную тактическую манеру ведения боя боксеров.

1.2. Содержание методики технико-тактической подготовки в боксе

В последнее десятилетие в связи с усилившейся конкуренцией на международной арене большое внимание уделяется научным исследованиям различных сторон бокса, в частности, изучению его техники и тактики.

Методика – это совокупность методов и приемов целесообразного проведения какой-либо работы. Методика в педагогическом смысле – научно обоснованная система знаний о принципах, содержании, методах, формах и средствах обучения, воспитания и развития обучающегося (обучающихся), разрабатывающая на этой основе эффективные педагогические технологии и обеспечивающая решение поставленных педагогических задач.

Техника в боксе, согласно определению – это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера. Техника служит основой, фундаментом мастерства боксера. [25]

Под тактикой бокса К.В. Градополов понимает искусство ведения боя на ринге, рациональное использование боевых средств для достижения победы. Автор подчеркивает, что умение организовать бой, правильно используя технику применительно к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства боксера.

По мнению Г.О. Джерояна [27], следует различать тактику действий (тактику проведения атаки и проведения контратаки), тактику боя и турнирную тактику. Кроме этого, автор считает, что в зависимости от принятой школы бокса в стране, а также от индивидуальных особенностей спортсмена, его конституции, физического развития, темперамента, воли, двигательных особенностей и т.д. у него формируется своя индивидуальная манера ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика.

Однако следует отметить, что в определение понятия «тактика бокса» различные авторы вкладывают разный смысл, что не позволяет четко

установить методические направления формирования и совершенствования тактики у боксеров.

К.В. Градополов указывает, что в индивидуальной манере боя боксера выражаются его способности и склонности к определенным способам боя. Им отмечается, что индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера в состязаниях и, конечно, в тренировке. Она зависит от физических особенностей и психических свойств боксера и получает индивидуальное выражение в технике и тактике. Кроме этого, автор подчеркивает, что способность в большей степени проявить силу, быстроту, ловкость или выносливость непосредственно влияет на выбор общей тактики того или иного боксера. Боксеры, физические качества которых ярко выражены, стараются выгодно использовать их в своей тактике. Например, обладающие преимуществом в силе обычно стремятся наносить в бою сильные удары: ловкие – используют подвижность, обыгрывая противника по очкам; быстрые – стараются превосходить противника внезапностью атак и контратак; выносливые обычно ведут бои в быстром темпе, утомляя противника непрерывными атаками.

В последние годы проводятся углубленные исследования особенностей техники и тактики у различных боксеров. Разрабатываются методы качественных и количественных критериев оценки технического мастерства.

Изучению тактического мышления в боксе посвящено исследование П.П. Винника, который наблюдал у 65 боксеров высокой квалификации индивидуально-психологические особенности и их тактику в поединках. В результате исследования им установлено следующее:

1. Показатели, характеризующие уровень тактического мышления, полученные в лабораторных условиях, незначительно коррелируют с показателями тактического мышления в бою.

2. Тактическое мышление боксеров находится в прямой зависимости от эмоциональной устойчивости.

3. Уровень тактического мышления у мастеров спорта достоверно выше, чем у боксеров – спортсменов первого разряда.

Пути формирования индивидуальной манеры ведения боя изучались С.Н. Белоусовым. Автор отмечал, что индивидуальная манера ведения боя зависит, в основном, от трех факторов:

1. Индивидуально-психологических особенностей.
2. Особенности телосложения.
3. Физических качеств боксера.

Изучая особенности нервной системы и некоторые свойства темперамента у 120 боксеров высокой квалификации с различной манерой ведения боя (атакующая и контратакующая), многие авторы делают вывод о необходимости дальнейшего изучения этого вопроса. Важное значение, по нашему мнению, имеет вопрос о взаимосвязи физической подготовленности и технического мастерства боксеров.

Автором установлено, что наиболее информативными показателями, характеризующими боксера в целом, являются:

- 1) спортивные достижения (уровень и количество успешных выступлений в соревнованиях);
- 2) стаж занятий боксом;
- 3) боевой опыт (количество проведенных боев).

Комплекс настоящих показателей принят в исследовании, как основной критерий спортивного мастерства боксера.

Также установлена взаимосвязь физической подготовленности и технического мастерства боксера. Ее анализ показал, что

- 1) физическая подготовленность боксера является фактором, в значительной мере определяющим его спортивное мастерство. Взаимосвязь со стороны физической подготовленности, в основном, представлена показателями ловкости и выносливости. По мнению автора, это свидетельствует о высокой значимости данных качеств в спортивных успехах боксера;

2) вес и рост боксера отрицательно взаимосвязаны с показателями его технической разносторонности и кинематическими параметрами ударов.

В процессе изучения нашей проблемы определились два направления, которые, с учетом обобщения экспериментальных материалов, позволяют наметить практические пути организации технико-тактической подготовки в боксе.

Первое направление связано с изучением психофизиологических особенностей боксера и заключается в том, чтобы раскрыть закономерные связи между биологически обусловленными свойствами нервной системы и индивидуальными особенностями психики и поведения спортсмена на ринге, а также установить характерные комбинации свойств нервной системы у различных групп боксеров. Второе направление обусловлено двигательным потенциалом боксера и необходимостью сформировать биомеханически-целесообразную и энергетически эффективную систему движений.

Таким образом, при правильно организованном многолетнем процессе спортивно-технической подготовки у боксера формируется целесообразная техника, которая в наибольшей степени соответствует его индивидуальным особенностям.

В общем виде многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяется на две основные стадии: 1) стадия «базовой» технической подготовки и 2) стадия углубленного технического совершенствования (рисунок №2). На первой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике и создается основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых на второй стадии происходит углубленное совершенствование техники и овладение высотами спортивно-технического мастерства.

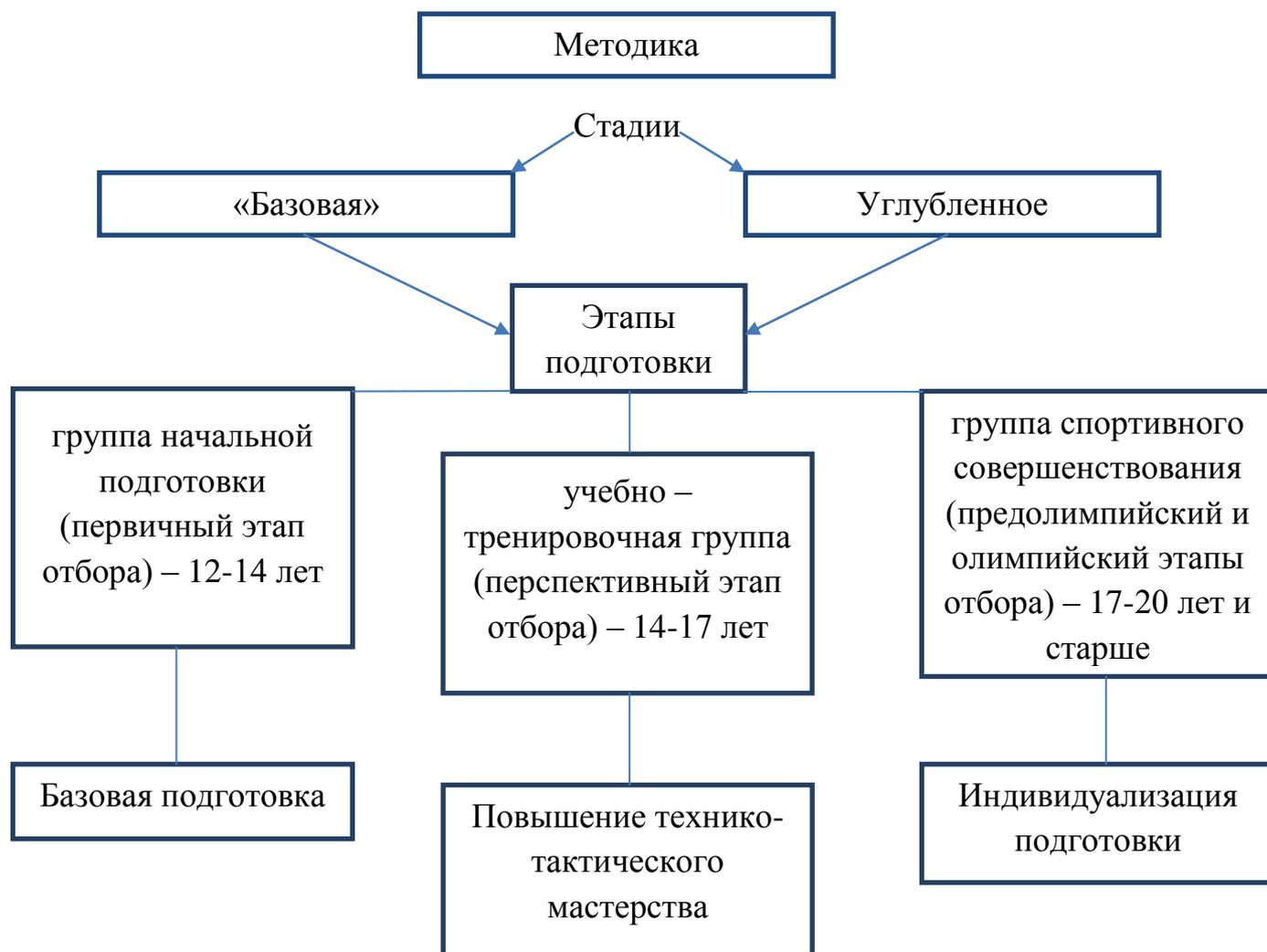


Рисунок 2 – Методика технико-тактической подготовки

Исходя из вышесказанного мы считаем, что этап формирования базовой техники бокса является одним из важнейших с точки зрения становления навыков ведения боя, т.к. его основу составляет изучение ведущих элементов техники и тактики, приемов атаки, контратаки и защиты, базовых элементов технико-тактических действий, комбинаций и передвижений.

Для совершенствования в тактике действий целесообразно использовать три основные группы упражнений:

- 1) совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов;
- 2) совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях;

3) совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях, моделирующих соревновательные бои.

Спортивно-технический минимум боксера – новичка должен содержать следующие элементы: боевую стойку, передвижения, перенос опоры с ноги на ногу, боевая дистанция и удары, защиты, простейшие комбинации и серии ударов.

Мы считаем, что закладка фундамента техники («школы») бокса должна происходить в юношеском возрасте, где очень важно сформировать базовую технику, близкую к международному «стандарту». Это позволит в последующие годы заниматься совершенствованием техники боксера, а не его переучиванием. Базовая техника – «школа» бокса становится, в этом случае, основой для формирования и последующего закрепления рациональных и эффективных двигательных навыков, т.е. позволит обеспечить возможность «обучения без переучивания» на более высоких ступенях спортивного мастерства боксера.

Базовая техника призвана обеспечить формирование в сознании начинающего боксера правильных представлений о рациональной и эффективной технике основных движений. Правильное освоение всего арсенала базовой (типовой) «школы» бокса создает объективные предпосылки для дальнейшего совершенствования и индивидуализации технико-тактического мастерства боксера.

Многолетняя система подготовки спортсменов высокого класса в единоборствах рассчитана на 8-11 лет и предусматривает четыре этапа спортивной подготовки:

- 1) предварительной подготовки;
- 2) начальной спортивной специализации;
- 3) углубленной тренировки в избранном виде спорта;
- 4) спортивного совершенствования, которые проявляются в боксе в следующих возрастных группах: 12-14 лет; 14-17 лет; 17-20 лет и старше 20 лет.

Вопросы индивидуализации спортивно-технической подготовки в боксе должны начинаться не раньше второго этапа, т.е. после овладения занимающимися всего объема базового технико-тактического арсенала. На первом и втором этапе также закладывается фундамент общей и специальной физической подготовленности, формируются основы технико-тактического мастерства.

Из вышеизложенного следует, что естественной формой повышения технического мастерства спортсменов является постоянный рост уровня их физической подготовленности.

При решении задач спортивно-технической подготовки боксеров средствами физической подготовки необходимо придерживаться следующих положений:

- средства и методы физической подготовки должны быть адекватны режиму работы мышц в соревновательном упражнении и соответствовать ему по координационной структуре движения;
- целесообразно акцентировать внимание на преимущественном развитии мышечных групп, звеньев тела, обеспечивающих выполнение основных технических приемов;
- необходимо своевременно устранять индивидуальные недостатки в уровне развития физических качеств, мешающие формированию правильной техники движений.

Изучая извечные споры о типовой и индивидуальной технике бокса, можно сделать вывод о том, что тренеры в своей работе должны стремиться выработать у своих учеников не индивидуальную технику бокса, а свою индивидуальную манеру ведения боя, построенную на рациональных боевых движениях типовой техники бокса.

Методика совершенствования технического мастерства боксеров высшей квалификации должна идти по следующим направлениям:

- I – повторение упражнений, составляющих школу бокса;
- II – изучение новых приемов и их комбинаций;

III – совершенствование индивидуальных технике-тактических приемов.

На характер техники боксера существенное влияние оказывают особенности телосложения и физического развития спортсмена. В этой связи индивидуализация техники боксера должна заключаться в приведении ее в соответствие с двигательными и морфофункциональными способностями, а также учитывать уровень подготовленности спортсмена на настоящий момент.

Индивидуализировать технику спортсмена можно, решая последовательно следующие задачи:

- а) отразить в технике положительные особенности спортсмена анатомо-физиологические и психологические;
- б) добившись «подтягивания отстающих сторон», продолжать изменение техники, развивая физические возможности;
- в) продолжать сопряженное развитие и физических возможностей, и системы движений, добиваясь неуклонного роста результатов.

В процессе эволюции для каждого периода развития бокса характерна «своя» техника, позитивная динамика которой отчетливо прослеживается при ее анализе у боксеров прошлых лет. Изменения правил соревнований, усовершенствование методик отбора и подготовки боксеров влияют на «стандарт» современной техники.

По нашему мнению, в многолетнем процессе овладения техникой бокса можно выделить три этапа:

- 1) формирование базовой техники («школы») бокса (1-2-ой год обучения);
- 2) совершенствование техники бокса (3-4-ый год обучения);
- 3) индивидуализация технико-тактического мастерства, переходящая в усовершенствование тактико-технического мастерства (после выполнения норматива «Кандидат в мастера спорта»).

Это согласуется с возрастными этапами спортивной подготовки и отбора в боксе. Указанный подход согласуется также с концепцией многолетней подготовки в борьбе, в которой выделяют следующие этапы:

- базовой подготовки,
- углубленного совершенствования,
- реализации индивидуальных возможностей,
- завершения спортивной деятельности; а также трем стадиям многолетней спортивной деятельности): базовая подготовка, максимально-реализационная, завершающая.

С учетом вышеизложенного следует также отметить, что неоправданным методическим приемом является копирование чужой техники, т.к. уровень развития физических качеств и других способностей существенно отличается у различных спортсменов.

Такой подход будет препятствовать в дальнейшем реализации потенциала двигательных возможностей боксера. В то же время необходимо подчеркнуть, что чем выше уровень скоростно-силовой подготовленности боксера, тем шире его возможности применения технико-тактического арсенала в поединке.

Совершенная техника в боксе обеспечивает атлету возможность мгновенно развить максимальные усилия в завершающей фазе ударного движения, а также высокую скорость и точность действий в условиях быстро меняющихся ситуаций поединка. Совершенная техника, кроме того, позволяет сохранять эффективность действий боксера на фоне прогрессирующего утомления. В этой связи физическая подготовка в боксе играет ведущую роль и является важным фактором, способствующим совершенствованию техники движений у атлетов.

В этой связи «основным условием успеха в процессе совершенствования технического мастерства является уточнение, расширение знаний у спортсмена и привитие ему навыков самостоятельного мышления, развития у него способности к самоконтролю движений». При

этом главным фактором успешности педагогического процесса обучения атлетов спортивной технике является теоретическая подготовка педагога-тренера, предусматривающая достаточный объем знаний о биомеханических основах современной техники.

Таким образом, педагогически регулируемый процесс обучения, а затем и совершенствования технического мастерства фактически направлен на выработку у спортсмена наиболее эффективных технических приемов (умений), с последующим их закреплением в двигательных навыках и доведением до автоматизма. При этом на всех стадиях спортивно-технической подготовки методической основой должны быть дидактические принципы, способствующие получению атлетом широких знаний, позволяющих ему самостоятельно мыслить, анализировать и обобщать свой двигательный опыт, а также индивидуально заниматься самоусовершенствованием техники.

1.3 Условия индивидуализации спортивной подготовки боксеров

Согласно современным представлениям индивидуализация процесса подготовки спортсмена обусловлена углубленной специализацией, осуществляемой в соответствии с индивидуальными способностями атлета и затрагивает все стороны его подготовки, а также определяет выбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки. Решение задачи индивидуализации в спорте направлено на поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целях улучшения спортивной работоспособности и достижения высших спортивных результатов.

Индивидуализация подготовки, проводимая с учетом особенностей «моторики» спортсмена, позволяет наиболее полно осуществлять специализацию атлета, в соответствии с его двигательными способностями, а также с учетом функциональных и адаптационных возможностей организма.

С позиций диалектической логики можно условно выделить два подхода к исследованию процесса индивидуализации в контактных видах единоборств:

1. Психолого-физиологический.

Направлен на изучение психомоторных качеств индивида в зависимости от особенностей его психики (свойств нервной системы).

2. Функционально-педагогический.

Заключается в определении функциональных возможностей и морфологических характеристик субъекта, а также количественных и качественных оценок его двигательных способностей.

При этом необходимо отметить, что не следует противопоставлять эти подходы друг другу, т.к. каждый из них направлен на исследование особенностей процесса индивидуализации, но с разных сторон.

Методологически применение этих двух подходов обусловлено тем, что соревновательная деятельность боксера предъявляет высокие требования

к комплексу физических и психических качеств, составляющих динамическую структуру, основанную на определенных иерархических отношениях между отдельными качествами и системами.

В обоих случаях, с целью оптимизации управления спортивной подготовкой и выбора целесообразных способов ведения соревновательной борьбы, изучается динамика формирования индивидуальных способностей на разных этапах становления мастерства от новичка до высших разрядов, а также в различные периоды подготовки.

В результате выявляются конкретные черты, характеризующие единоборцев разной квалификации, а также существенные признаки, отличающие представителей различных индивидуальных манер ведения поединка.

По мнению заслуженного тренера СССР Георгия Джерояна: «За правило надо взять то, что нельзя начинать индивидуализацию слишком рано, она должна происходить на базе усвоенного круга умений и навыков, знаний бокса, его особенностей, техники, тактики. Чем шире этот круг, тем больше возможностей для проявления присущих спортсмену особенностей».

Нарушение вышеуказанных положений, а также стремление тренеров как можно раньше выпустить спортсмена на соревновательный ринг, не заложив еще необходимых основ школы бокса, не добившись стабильности выполнения приемов, не дав основ тактического построения поединка приводит к тому, что в последствии в сборную команду страны приходят спортсмены, не владеющие школой бокса.

Нами выделены следующие условия индивидуализации тренировочного процесса подготовки боксёров:

1. В аспекте особенностей построения тренировочного процесса в целом – выбор средств, методов тренировки и восстановления, создание благоприятных внешних условий, распорядка дня, особенностей питания и т.д.

2. В аспекте совершенствования собственно мастерства боксера в ведении спортивной борьбы – предполагает индивидуализацию комбинаций, используемых в поединке, особенностей техники и тактики.

Практические занятия по тактике применяются также для отработки техники выполнения различных приемов и действий при решении разных тактических задач. Под турнирной тактикой мы понимаем:

а) рациональное распределение сил спортсмена на протяжении турнира;

б) отбор участников в команду и расстановка их по весовым категориям с целью достижения общей победы.

При этом под технико-тактическим мастерством боксера с педагогической точки зрения мы понимаем степень владения техническим арсеналом и умение рационально и эффективно его применять в условиях поединка в соответствии с поставленными (решаемыми) тактическими задачами.

С психологической точки зрения под технико-тактическим мастерством боксера следует понимать сторону сознания боксера, в которой отражается высокий уровень владения техническими приемами бокса в условиях боя.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем, что «индивидуализация техники» спортсменов – единоборцев должна идти по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с морфологическими, скоростно-силовыми и функциональными особенностями атлета. Например, при совершенствовании технических приемов в боксе это, в частности, выражается в преимущественной отработке с тренером на «лапах» тех комбинаций, которые в наибольшей степени присущи спортсмену. При этом на каждом этапе многолетней подготовки техника атлета должна соответствовать его наиболее характерным особенностям и реализовываться в рациональной индивидуальной тактике ведения соревновательной борьбы.

В процессе тактической подготовки атлета необходимо изучать как теорию, так и практику ведения спортивной борьбы. При этом в процессе обучения спортивной тактике следует изучать четыре основных и самостоятельных раздела: теория практики, турнирная тактика, тактика ведения поединка и тактика применения технико-тактических средств. Каждому из этих разделов необходимо уделять внимание в процессе совершенствования тактического мастерства атлетов. Из сказанного выше видно, что важнейшим условием успешного совершенствования технико-тактического мастерства атлета является систематическое расширение его теоретических знаний, а также развитие способности самостоятельного мышления. Следовательно, образовательная сторона, реализуемая в процессе теоретической подготовки атлета, является неотъемлемой частью технико-тактической подготовки спортсмена.

Перейдем к более углубленному рассмотрению тактики в контактных видах единоборств. С учетом вышеизложенного, под тактикой бокса следует понимать учение о целесообразных способах ведения поединка, включающее теорию и практику ведения боя, подготовку и выполнение различных технико-тактических действий в бою. Исходя из этого, в тактике бокса можно выделить четыре основных и самостоятельных раздела:

- теория тактики бокса;
- турнирная тактика;
- тактика ведения боя;
- тактика применения технико-тактических средств.

При таком подходе к определению сущности тактики бокса четко вырисовываются компоненты, ее составляющие. Каждому из этих разделов тактики необходимо обучать в процессе подготовки атлетов от новичка до спортсмена высшей квалификации.

Под теорией тактики бокса нами понимается тактика, как теоретическая дисциплина. Теория тактики раскрывает способы ведения всех видов боевых действий против разных противников, а также

подготовительные действия к проведению различных технико-тактических комбинаций. Изучение тактики осуществляется с помощью теоретических занятий, а также во время технико-тактических практических занятий, являющихся одной из основных форм обучения и совершенствования атлетов тактике ведения боя.

Под тактикой ведения боя нами понимается совокупность способов применения технического арсенала в соответствии с задачами поединка, а также с учетом индивидуальных особенностей противника и уровня своей подготовленности. Тактика ведения поединка по способу ведения боя и по направленности боевых действий делится на различные виды, которые в свою очередь делятся на разные формы тактики ведения боя.

Совершенствование в тактике ведения боя тесно связано с технической подготовкой боксера. Выбранная тактика ведения боя реализуется в поединках посредством применения разнообразного индивидуального технико-тактического арсенала.

Разнообразный технико-тактический арсенал является основным средством тактики ведения боя боксера, необходимым условием для решения в бою тактических задач. В связи с этим тактическое мастерство во многом обусловлено объемом технико-тактических средств, которыми владеет спортсмен.

Под тактикой применения технико-тактических средств мы понимаем целесообразное применение спортсменом своего технического арсенала, исходя из конкретно сложившейся боевой ситуации. Она заключается в умелом использовании спортсменом боевой ситуации, а также умении создавать благоприятные условия с целью эффективного применения технического арсенала. Тактика применения технико-тактических средств через действия непосредственного нападения реализуется в бою в виде следующих действий: быстрый старт в начале раунда, непрерывное давление в течение раунда, интенсивный финиш в конце раунда, постоянное изменение

темпа боя, частая смена боевых стоек, быстрая смена дистанций и других (см. таблицу №1).

Постоянное совершенствование и обогащение техники – неперенное условие роста тактического мастерства боксеров, ограниченность же технического арсенала сужает возможности спортсмена, делает его действия однообразными.

Все указанные на схеме четыре вида тактики ведения боя входят в содержание поединка. Это основные разновидности тактических действий, которыми должен владеть каждый спортсмен. В поединке перед ним стоит важная задача – выбор и применение тактики, которая является оптимальной по отношению к данному противнику, а также в большей степени соответствует обстановке боя в данный момент. Однако в зависимости от уровня своей подготовленности и пределов изученной техники, степени развития физических качеств, функциональных возможностей и особенностей психики, а также квалификации противника, спортсмен применяет в бою ту или иную тактику ведения боя.

В процессе выхода представителей единоборств на международную арену спортсменам приходится встречаться в поединках с представителями различных тактических направлений. Это нокаутеры, игровики, темповики, силовики и универсалы. Наибольшую сложность, как правило, вызывают поединки с единоборцами универсалами. Представители этого тактического типа боксеров отличаются жестким, агрессивно-наступательным характером ведения боя со ставкой на нокаутирующий удар, комбинационной направленностью боевых действий, умением вести бой на разных дистанциях и в высоком темпе до конца поединка.

Боксеры – универсалы в совершенстве владеют всеми разновидностями тактических действий, т.е. с равным успехом применяют в бою и тактику нокаута, обыгрывания и темпа, а также тактику комбинационного боя. Тактика универсала основана на разносторонней тактической подготовленности спортсмена и высоком уровне развития физических и

волевых качеств. Универсалы отличаются значительной степенью развития специальных двигательных качеств, присущих представителям различных тактических типов.

Таким образом, моделью современного боксера являются спортсмены с жестким агрессивно-наступательным характером ведения боя, обладающие нокаутирующим ударом и владеющие комбинационной формой боевых действий, способные вести бой в высоком темпе на разных дистанциях в течение всех раундов поединка.

Разрабатывая программу тактической подготовки для единоборцев различной квалификации, необходимо учитывать соревновательный опыт, практическую и теоретическую подготовленность, т.е. запас практических умений и теоретических знаний в сфере тактики бокса, которыми обладает спортсмен.

Важным фактором повышения уровня мастерства боксеров является совершенствование процесса индивидуальной подготовки. Однако, качественное управление индивидуальной подготовкой невозможно без знания структуры и путей формирования индивидуальной манеры и технико-тактического мастерства спортсменов.

Таким образом, мы считаем, что в боксе существуют следующие типы боксеров: игровик – нокаутер, игровик – темповик, нокаутер – игровик, нокаутер – темповик, темповик – игровик, темповик – нокаутер, а также боксеры – универсалы.

Можно рассмотреть результаты анализа технико-тактического мастерства боксеров – участников (мужчины и женщины) Олимпиады 2020г. Токио. Установлено, что на XXXII Олимпийских играх было продемонстрировано пять видов тактики ведения боя, из которых можно выделить три основных тактических направления (таблица №2).

В турнире участвовали 289 спортсменов: 102 женщины и 187 мужчин. Они представляли 80 национальных комитетов.

Таблица 2 – Количество медалей, завоеванных представителями разных тактических направлений на Олимпиаде – 2020

№	Тактические направления	Завоевано медалей	
		Золото	Серебро и бронза
1	Тактика игровой манеры	4	14
2	Тактика нокаута и темпа	6	16
3	Тактика силовой манеры	3	9

Целесообразность деления боксеров на рассмотренные выше тактические типы с целью индивидуализации их спортивного мастерства убедительно подтверждается результатами анкетного опроса, который показал, что технико-тактический арсенал, применяемый боксерами для достижения победы, специфичен у представителей различных типов (таблица 3). В этой связи при индивидуализации технико-тактической подготовки боксеров целесообразно учитывать выявленные особенности.

Таблица 3 – Применение в бою технико-тактического арсенала боксерами различных типов

Показатели (вопросы)	Тактические типы (ответы выражены в %)				
	Нокауты	Тем – повики	Игро – вики	Атакующие Контратакующие	
				Правша	Левша
Излюбленная форма введения боя:					
Атакующая форма	54.55	71.43	35.42	46	51.89
Контратакующая	45.45	28.57	64.58	54	48.11
За счет чего предпочитают добиться победы:					
Темпа	–	83.60	1.55	44.44	61.9
Сильного удара	55.45	4.35	3.13	11.12	9.53
Встречная атака	35.42	2.20	5.73	–	–
Ответная атака	9,13	4.35	4.69	–	–
Технического превосходства	–	5.50	84.9	44.44	28.57
Сочетание ударов, чаще применяемые в бою:					
Одиночные	100	35.16	87.5	71.7	71.4
Серии 2 – 4 удара	–	63.74	12.5	28	28.6
Серии 5 и более	–	1.10	–	0.3	–
Дистанция, на которой ведется бой:					
Дальняя	24.24	16.48	50.52	42.9	69.5
Средняя	75.76	76.93	49.48	50	30.5
Ближняя	–	6.59	–	7.1	–

Эти результаты наглядно показывают, что основным направлением школы бокса, ее стилем является тактическая направленность на искусное обыгрывание.

В этой связи, с учетом теоретических обобщений и анализа практики бокса, нам представляется целесообразным выделить составные части индивидуальной манеры боя боксера (Рисунок 3).

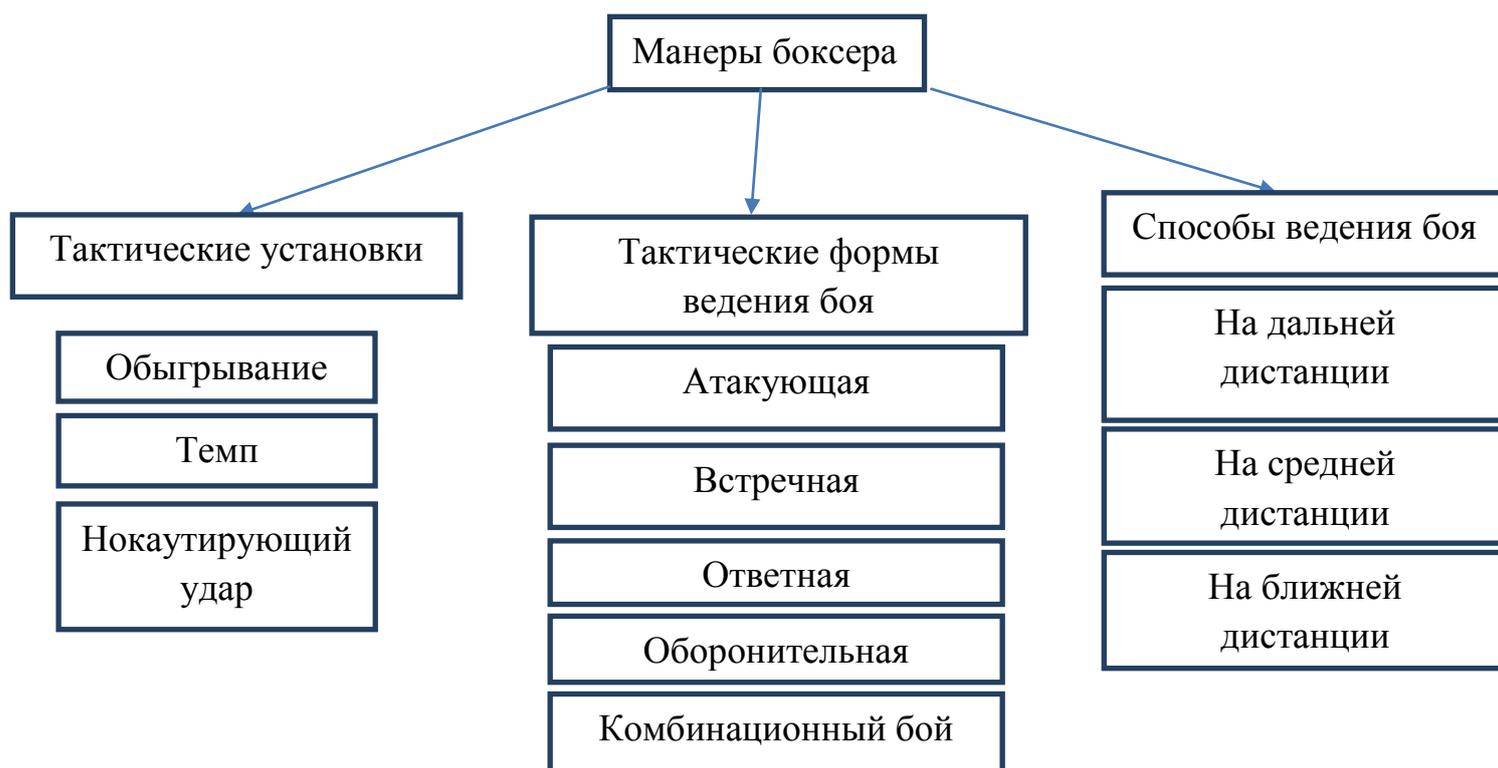


Рисунок 3 – манеры боя боксера

На современном этапе развития бокса от спортсмена требуется «универсальность» тактических действий, что предусматривает наличие достаточного количества «домашних тактических заготовок», высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя. Все это позволяет боксеру в экстремальных условиях поединка менять тактическую схему соревновательной борьбы.

ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ

1. Совершенствование в тактике ведения боя тесно связано с технической подготовкой боксера. Выбранная тактика ведения боя реализуется в поединках посредством применения разнообразного индивидуального технико-тактического арсенала.

Обязательным условием успешности тренировочного и соревновательного процессов является наличие полной и своевременной информации. Спортсмен воспринимает информацию о пространственно-временных параметрах своих двигательных операций и условий их протекания, сличая с заранее запланированной программой (тактическим планом), что позволяет корректировать операции, посредством которых достигается поставленные цели.

2. Техника в боксе – это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера. Техника служит основой, фундаментом мастерства боксера.

При помощи специального протокола наблюдений было изучено 649 поединков боксеров на крупнейших соревнованиях. В результате анализа боксеры были классифицированы по формам ведения боя на атакующих, контратакующих и боксеров комбинированной манеры ведения боя. При этом боксеры различных манер ведения боя отличались друг от друга: методом ведения боя (дистанцией); средствами, применяемыми в бою (виды ударов – прямые, боковые, снизу); способом выполнения ударов (одиночные или серии) и видом наиболее часто применяемых защит (с помощью рук, ног, туловища).

Также установлена взаимосвязь физической подготовленности и технического мастерства боксера. Ее анализ показал, что

1) физическая подготовленность боксера является фактором, в значительной мере определяющим его спортивное мастерство. Взаимосвязь

со стороны физической подготовленности, в основном, представлена показателями ловкости и выносливости. По мнению автора, это свидетельствует о высокой значимости данных качеств в спортивных успехах боксера;

2) вес и рост боксера отрицательно взаимосвязаны с показателями его технической разносторонности и кинематическими параметрами ударов.

3. Индивидуализация подготовки, проводимая с учетом особенностей «моторики» спортсмена, позволяет наиболее полно осуществлять специализацию атлета, в соответствии с его двигательными способностями, а также с учетом функциональных и адаптационных возможностей организма.

Многолетняя система подготовки спортсменов высокого класса в единоборствах рассчитана на 8 – 11 лет и предусматривает четыре этапа спортивной подготовки:

- 1) предварительной подготовки;
- 2) начальной спортивной специализации;
- 3) углубленной тренировки в избранном виде спорта;
- 4) спортивного совершенствования, которые проявляются в боксе в следующих возрастных группах: 12 – 14 лет; 14 – 17 лет; 17 – 20 лет и старше 20 лет.

Вопросы индивидуализации спортивно-технической подготовки в боксе должны начинать решаться не раньше второго этапа, т.е. после овладения занимающимися всего объема базового технико-тактического арсенала. На первом и втором этапе также закладывается фундамент общей и специальной физической подготовленности, формируются основы технико-тактического мастерства.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

2.1 Цели и задачи опытно-экспериментальной работы

Целью опытно-экспериментальной работы стало условие индивидуализации тренировочного процесса технико-тактической подготовке. Согласно поставленной цели, были сформулированы следующие задачи:

1. исследовать структуру и технико-тактические особенности подготовки боксёров;
2. выявить условия, оказывающие влияние на технико-тактическую подготовку боксёров;
3. опытно-экспериментальным путем проверить эффективность технико-тактической подготовки боксёров в условиях индивидуализации тренировочного процесса.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа. На подготовительном этапе изучались психолого-педагогические источники по теме исследования, изучили научно-методическую литературу и подбирали боксёров нужных нам стилей. Формирующий этап включал разработку методики технико-тактической подготовке боксёров с учётом их индивидуальных особенностей, проверялась ее эффективность, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента. Аналитический этап содержит анализ результатов опытно-экспериментальной работы, обработка результатов исследования при помощи методов первичной математической статистики.

Исследования проводились на базе центра спортивной подготовки по боксу Челябинской области «Динамо» г. Челябинск, в ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие мужчины, занимающиеся боксом, две группы по 8 человек: контрольная и экспериментальная, которые

имели приблизительно одинаковый уровень спортивной подготовки до эксперимента. Возраст испытуемых – 18-40 лет.

Контрольная группа тренировалась по обычному графику. В экспериментальную группу были добавлены методы индивидуализации технико-тактической подготовки, в зависимости от стиля боксёра.

Цели эксперимента были:

1. Разработать методику технико-тактической подготовки боксёров в условиях индивидуализации тренировочного процесса.
2. Проверить эффективность методики.

Опытно-экспериментальная работа проводилась в три этапа.

На **подготовительном этапе** выявлено современное состояние исследуемой проблемы технико-тактической подготовки боксёров на основе анализа научной литературы, проводился отбор технико-тактических методов исследования, определялась выборка исследования, проводился констатирующий эксперимент.

Формирующий этап: сформулированы критерии и показатели соревновательной деятельности спортсменов. Формирующий этап включал разработку методики технико-тактической подготовки боксёров, проверялась эффективность сопровождения, осуществлялся первый и второй срезы формирующего эксперимента.

Аналитический этап содержит анализ результатов опытно-экспериментальной работы, обработку результатов исследования при помощи методов первичной математической статистики.

Констатирующий эксперимент

Проведение констатирующего эксперимента осуществлялось в два этапа:

1. Определение эффективности технико-тактической подготовки боксёров по выявленным критериям.

Критерий – это признак, на основании которого производится оценка. Выделение критериев является важной частью опытно-экспериментальной

работы. Выдвинутые критерии должны показать соотношение между показателями, имеющимися до начала опытно-экспериментальной работы и достигнутыми результатами. В качестве критериев технико-тактической подготовки боксёров мы брали: боевой спарринг, тактические умения (нанесение двух или трёх ударных серий за раунд) и технические умения (точность выполнения технических действий).

2. Определение уровня технико-тактической подготовке боксёров.

Анализ выраженности критериев позволил нам выделить уровни технико-тактического мастерства: низкий, средний, высокий уровень.

Низкий уровень технико-тактической подготовки спортсменов характеризуется плохой работоспособностью, пассивным ведением боя, не выполнение поставленной тактической задачи и низкой точностью технических действий (от 1 до 10 баллов).

Средний уровень технико-тактической подготовки спортсменов характеризуется средней работоспособностью, выполнение тактических и технических задач с небольшими недочётами (от 11 до 20 баллов).

Высокий уровень технико-тактической подготовки спортсменов характеризуется высокой работоспособностью, активным ведением боя, максимальное выполнение всех тактических и технических задач (от 21 до 30 баллов).

Представим в виде таблиц и диаграмм результаты констатирующего эксперимента.

Таблица 4 – Результаты спарринга спортсменов (первый срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	8	4	50	3	40	1	10
ЭГ	8	4	50	2	25	2	25

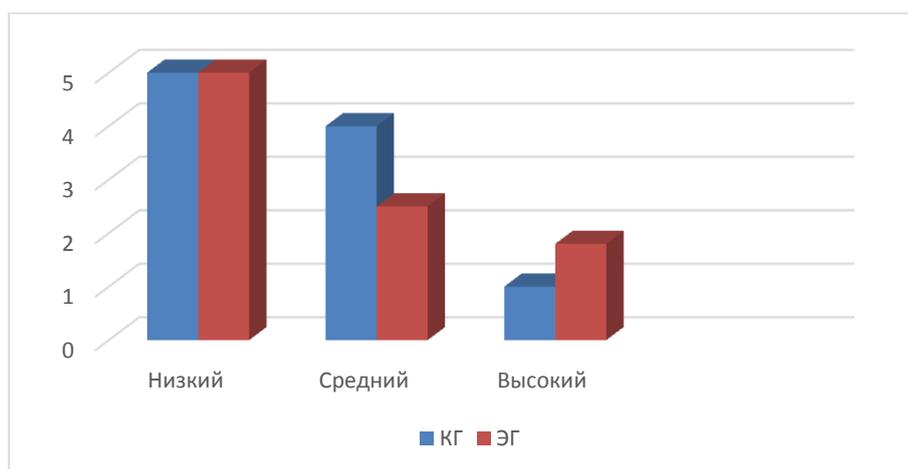


Рисунок 4 – Результаты спарринга спортсменов (первый срез)

Анализ результатов исследования спарринга спортсменов показывает преобладание низкого уровня подготовки боксёров в КГ и ЭГ. Отметим, что данный критерий не показывает низкий уровень развития технических и тактических навыков в широком смысле. Таким образом, как испытуемые КГ, так и ЭГ на преимущественно на низком уровне выражают готовность развивать свой технический и тактический арсенал.

Таблица 5 – Результаты исследования тактического умения (нанесение двух или трёх ударных серий за раунд) (первый срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	8	5	60	3	40	0	0
ЭГ	8	4	50	3	40	1	10

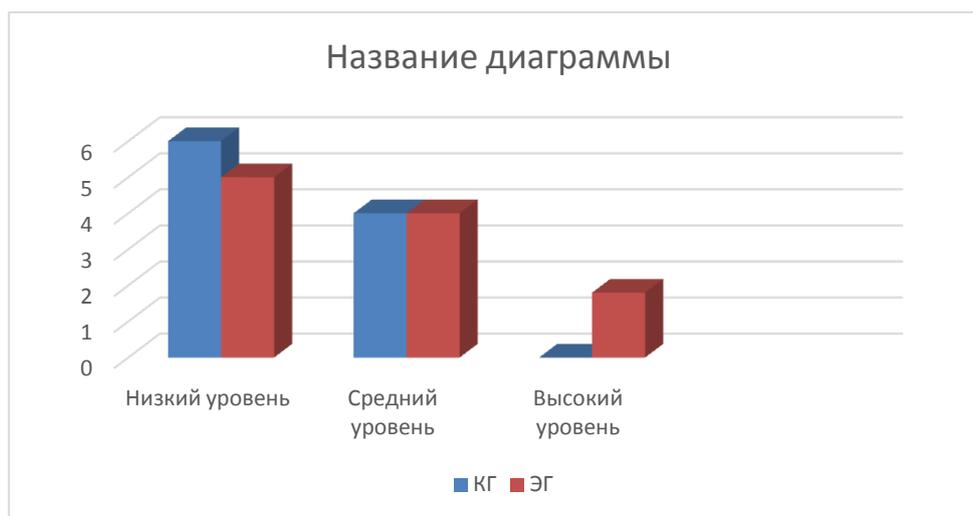


Рисунок 5 – Результаты исследования тактического умения (первый срез)

Анализ результатов исследования тактического умения показывает преобладание в КГ и ЭГ низкого уровня выраженности критерия. Тактические умения тесно связаны с техническим мастерством и оказывает влияние на процесс подготовки спортсменов. Так, низкий уровень тактических умений у испытуемых КГ и ЭГ позволяет сделать вывод о отсутствии тактических навыков.

Таблица 6 – Результаты исследования технического умения (точность выполнения технических действий) (первый срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	8	5	60	2	30	1	10
ЭГ	8	3	40	4	50	1	10

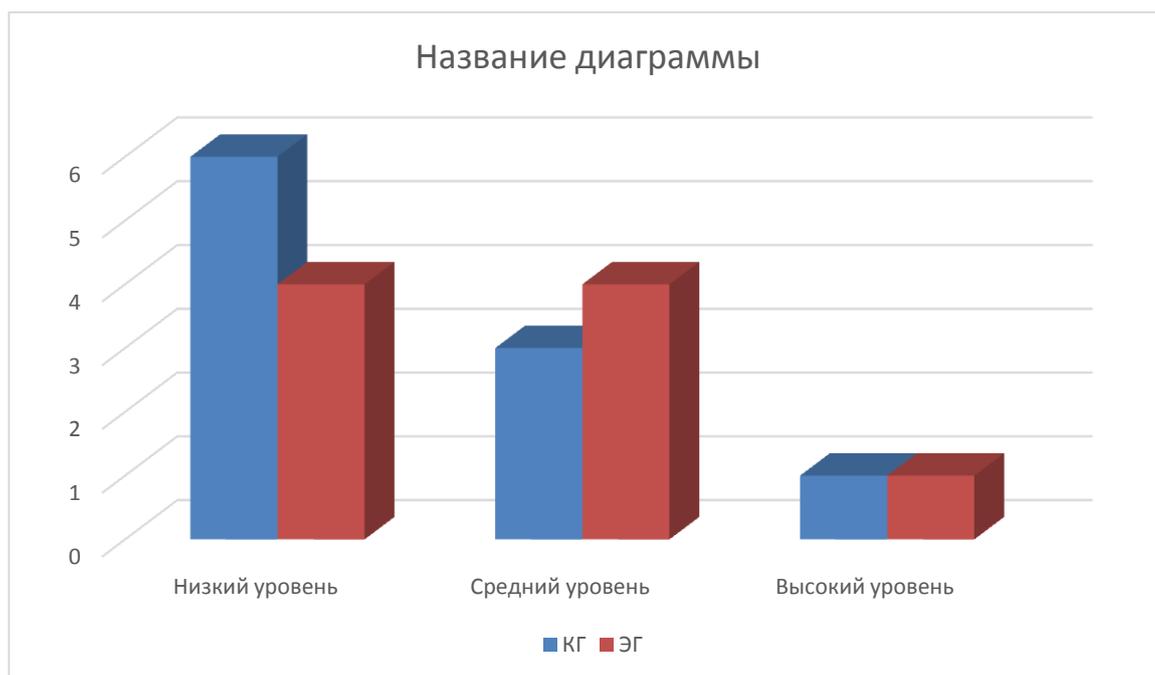


Рисунок 6 – Результаты исследования технического умения (первый срез)

Анализ результатов исследования технического умения показывает преобладание в КГ низкого уровня подготовки, в ЭГ низкий и средний уровень находится на равных. Это позволяет сделать вывод, что техническая подготовка более-менее освоена спортсменами.

Таблица 7 – Уровень технико-тактической подготовки боксёров
(первый срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	8	6	80	1	10	1	10
ЭГ	8	5	60	2	30	1	10

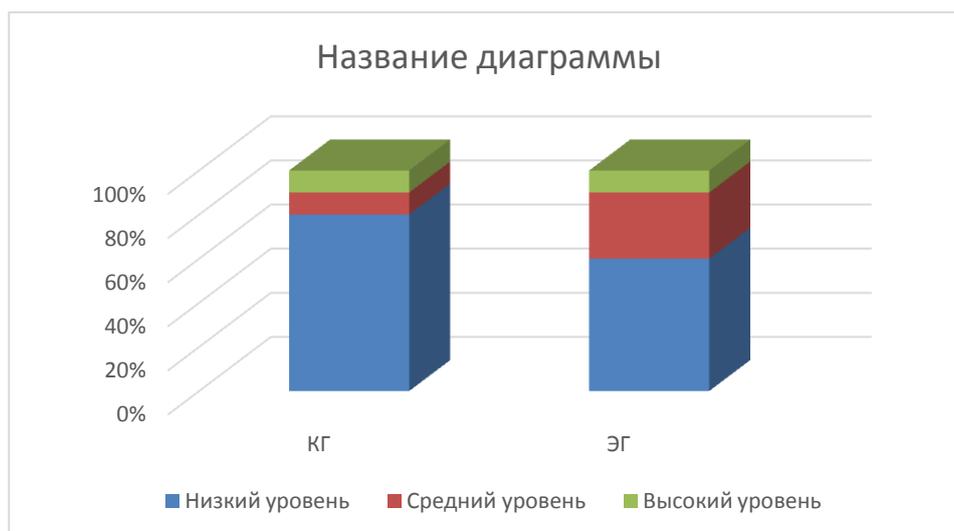


Рисунок 7 – Уровень технико-тактической подготовки боксёров
(первый срез)

Результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание низкого уровня технико-тактической подготовки боксёров в КГ и ЭГ, что обуславливает необходимость внедрения технико-тактического сопровождения спортсменов.

2.2 Реализация методики технико-тактической подготовки боксеров в условиях индивидуализации тренировочного процесса.

В опытно-экспериментальном исследовании приняли участие боксёры сборной команды Челябинской области. Мужчины были разделены на две группы: экспериментальную и контрольную по 8 человек в каждой. В экспериментальную группу входили первые номера сборной Челябинской области, в контрольную вторые номера и резервный состав сборной Челябинской области.

Перед началом эксперимента мы провели организационное собрание с боксёрами экспериментальной группы, где рассказали, с какой целью будет проводиться педагогический эксперимент, с целью развития технико-тактической подготовки в условиях индивидуализации тренировочного процесса.

Контрольная группа занималась по стандартной программе подготовки боксёров спортивной школы. Экспериментальная группа, то есть Группа Спортивного Совершенствования (ГСС), соблюдала режим учебно-тренировочных занятий, а также предсоревновательные сборы в условиях индивидуализации тренировочного процесса: 5 раз в неделю, по 90 минут, по две тренировки в день.

В понедельник, среду и пятницу тренировочный процесс строился на технико-тактической подготовке спортсменов, то есть работа в парах и на снарядах. Вторник и четверг для боксёров было повышение силовых и скоростно-силовых качеств. Также был включен в процесс индивидуализации, работа на лапах с тренером после технико-тактических тренировок.

В зависимости от стиля боксёров (игровики, темповики, нокаутёры, силовики, универсалы), была индивидуализирована технико-тактическая подготовка. Также после эксперимента были проведены контрольные

спарринги, в качестве рассмотрения результата, а также выступление на соревнованиях.

Суть методики заключается в следующем. Все спортсмены экспериментальной группы поделены на подгруппы в зависимости от технико-тактической подготовки:

1. Игровики (подвижная, играющая манера боя, дальняя и средняя дистанции);
2. Темповики (очень высокий темп поединка, «выматывающий» соперника);
3. Нокаутеры (темп поединка любой, ставка в поединке делается на точное попадание);
4. Силовики (темп поединка средний и высокий, характерна закрепощенность в действиях, в результате чего снижена скорость);
5. Универсалы (крайне редкий тип боксера, который умеет действовать в любом из вышеперечисленных стилей в зависимости от ситуации в конкретном поединке; способен во время поединка к резкой смене стиля своих действий).

Деление боксеров на подгруппы в зависимости от тактического мастерства производится на основе экспертного оценивания. Тактическая подготовка боксеров экспериментальной группы осуществляется с учетом их стиля:

ИГРОВИКИ

При подготовке боксеров данной группы делается акцент на тактические действия, основанные на очень активном передвижении (работа ног), длинных скоростных ударах руками, большое количество обманных движений (финтов), рваный ритм поединка и т.п.

Для получения эффекта скоростной работы ног и рук для боксёров с данным стилем необходимо включать в тренировочный процесс больше работу на скакалке и работу с резиной.

После основной работы на тренировке, боксёрам с данным стилем необходимо выполнять прыжки на скакалке, чередуя упражнения в течение 10 минут (Рисунок 8)



Рисунок 8 – базовые упражнения на скакалке

Также боксёрам предоставляли работу с отягощениями, то есть с резиной. Для получения нужного эффекта спортсменам необходимо зафиксировать резину так, чтобы можно было наносить прямые удары с сопротивлением (Рисунок 9)



Рисунок 9 – прямой удар с сопротивлением резины

ТЕМПОВИКИ

Акцент ставится на те защитные действия, которые выполняются во время атаки и позволяют после защиты перехватывать инициативу у соперника. Огромное значение уделяется защитам корпусом (уклоны и нырки) с последующим продолжением атаки. Вырабатывается умение поддерживать высочайший темп поединка без снижения концентрации внимания на действиях соперника.

Для данных боксёров необходим акцент на специальную выносливость, то есть это бег рваным темпом и ускорения на время. Ускорения можно выполнять, как и в челночном беге, так и на снарядах скоростные удары в течение определенного времени.

Так же для работы корпусом для любого боксёра нужно иметь крепкие мышцы кора. Для этого мы применяли стандартную планку на прямых руках, планку с согнутыми руками в локтях и боковые планки (Рисунок 10,11,12)



Рисунок 10 – планка на прямых руках



Рисунок 11 – планка с согнутыми руками в локтях



Рисунок 12 – боковая планка

НОКАУТЕРЫ

Ставится акцент на опережающие встречные удары и их точность (пример – Константин Цзю), техника действий довольно проста, но требует высочайшего самообладания, хладнокровия и умения четко оценивать ситуацию, просчитывать действия соперника заранее.

Для данных боксёров очень важный сильный нокаутирующий удар. Для достижения такого мы предоставляли спортсменам работу с кувалдой и грифом от штанги.

Физические упражнения с кувалдой спортсмены выполняли после основной тренировки в течение 5 минут без остановки.

И.п.: ноги на ширине плеч. Круговым движением руки с большой амплитудой выполняется удар по шине. Главное замечание – это то, что во время удара кувалдой в работу должны быть включены ноги, спина и руки. (Рисунок 13)



Рисунок 13 – удары кувалдой по шине

Упражнения с кувалдой можно чередовать с упражнением с кувалдой, либо делать после этих упражнений.

И. п.: боевая стойка, положение грифа то же самое, берем гриф в одну руку. 1 – выполняем прямой удар; 2 – и.п. После выполнения ударов одной рукой, сразу же переходим на другую. (Рисунок 14)



Рисунок 14 – выбросы грифа в вертикальном положении

СИЛОВИКИ

Ставка на жесткую блокировку атакующих действий соперника и мгновенный ответ. Тактика очень проста и неизысканна. Боксеров данного стиля на уровне бокса высших достижений немного.

Таким боксёрам в подготовке поможет максимальный прессинг на них со стороны спарринг партнёра. Основная их работа будет связана с работой в парах и на лапах. В парах ставим задачу напарнику, что бы он постоянно прессинговал и шёл на нашего спортсмена, задача второго не терять концентрацию боя, а также на каждое его атакующее действие подбирать ответную атаку через защиту или блок.

На лапах также надо поднять темп боксёру и выполнять ту же задачу, но уже на точность удара.

УНИВЕРСАЛЫ

Характерно огромное разнообразие тактических и технических действий, отрабатываемых спортсменом.

Так как эти боксёры могут подстроиться под любой стиль и ведение боя, то им следует отрабатывать в парах с вышеперечисленными боксёрами,

в качестве спарринг партнёра. Так как это будет им идти только на пользу. Далее следует всё отработанное в парах переносить на работу на лапах с тренером.

Кроме того, наша методика предполагает построение тренировочного процесса по другим видам спортивной подготовки в соответствии с тактическим стилем боксеров, то есть по пути типовой индивидуализации (физическая, техническая, психологическая подготовка).

В качестве психологической подготовки каждый боксёр индивидуально проходил сеансы с психологом сборной Челябинской области, где для каждого была лично подобрана система подготовки.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Констатирующий этап эксперимента показал преобладание низкого уровня технико-тактической подготовки боксёров. Основными задачами этого этапа явились следующие:

- исследование технико-тактического;
- выявление исходного уровня технико-тактической подготовки.

Для этого нами были использованы такие методы, как анализ учебных программ учителей, педагогическая диагностика, наблюдение, беседы, психологическая диагностика.

На формирующем этапе исследования нами ставились и решались следующие задачи: экспериментально проверить эффективность технико-тактического сопровождении боксёров и определить методы, средства и организационные формы организации тренировочного процесса, позволяющие наиболее успешно осуществлять технико-тактическое сопровождение спортсменов .

Заключительный этап экспериментального исследования был направлен на уточнение и конкретизацию основных положений гипотезы, оформление исследования.

Основные методы исследования на данном этапе опытно-экспериментальной работы: наблюдение, анализ результатов педагогического эксперимента.

В ходе опытно-экспериментального исследования были проведены три среза с целью определения уровня технико-тактической подготовленности боксёров.

Первый срез был проведен с целью определения уровня технико-тактической подготовки боксёров на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

Результаты первого среза отражены в таблицах и диаграммах в первом параграфе второй главы исследования.

Как показывают результаты констатирующего этапа эксперимента, у испытуемых контрольной и экспериментальной группы выявлено преобладание низкого уровня технико-тактической подготовки спортсменов.

На наш взгляд, преобладание низкого уровня технико-тактической подготовки боксёров объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию данных технико-тактических критериев.

Второй срез по выявлению уровня технико-тактической подготовки боксёров проводился уже в ходе опытно-экспериментальной работы. Его основной целью было установление динамики развития уровня технико-тактической подготовки у спортсменов.

Таблица 8 – Уровень технико-тактической подготовки боксёров
(второй срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	8	5	70	2	20	1	10
ЭГ	8	2	30	4	40	2	30

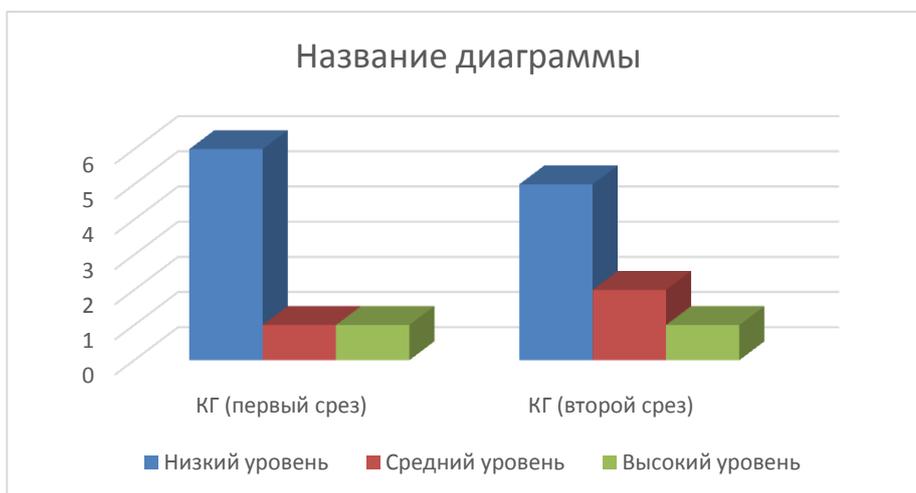


Рисунок 15 – Динамика уровня технико-тактической подготовки спортсменов в КГ (первый и второй срез)

Анализ динамики уровня технико-тактической подготовки спортсменов КГ показывает изменение низкого и среднего уровня психологической подготовки на 10%. Количественные данные высокого уровня технико-тактической подготовки не изменились.

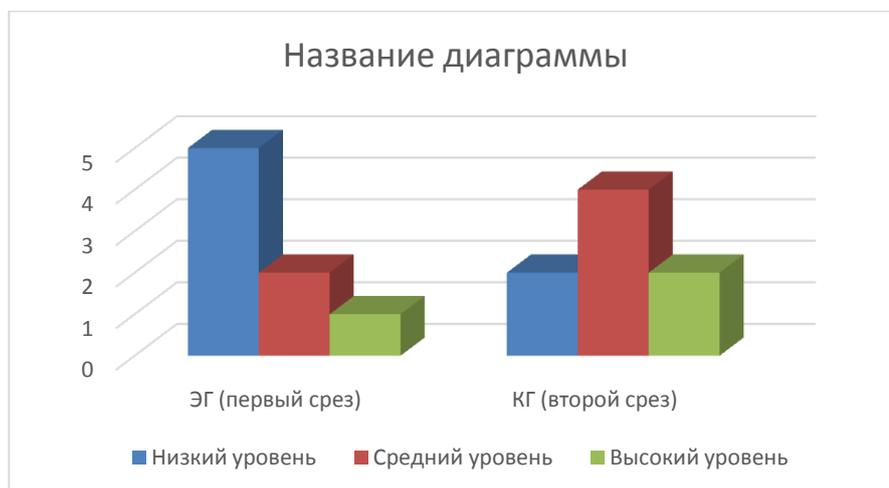


Рисунок 16 – Динамика уровня технико-тактической подготовки спортсменов (первый и второй срез)

Анализ динамики уровня технико-тактической подготовки спортсменов ЭГ показывает изменение низкого уровня подготовки на 30%, среднего уровня – на 20% и высокого уровня – на 10%. Качественный анализ динамики уровня технико-тактической подготовки спортсменов показывает, что в ЭГ произошло статистически значимое изменение в тактической и в технической подготовке. Испытуемые ЭГ отмечают положительный эффект индивидуализации.

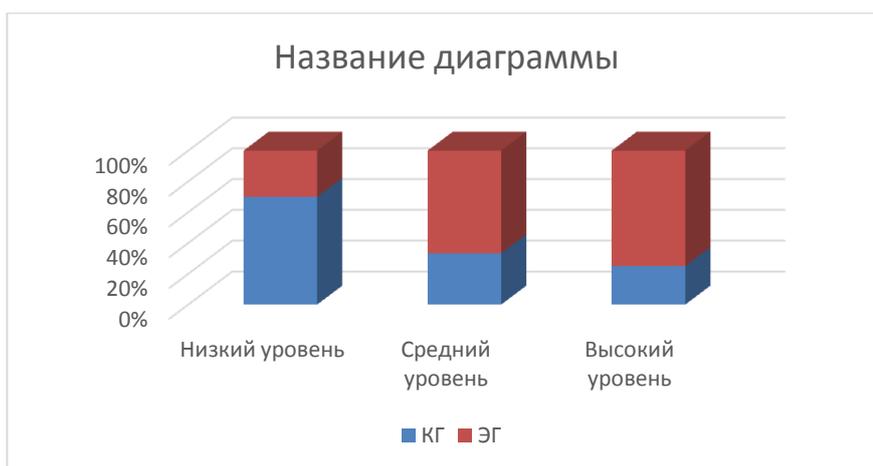


Рисунок 17 – Результаты исследования уровня технико-тактической подготовки спортсменов (второй срез)

Сравнение результатов исследования уровня технико-тактической подготовки спортсменов в КГ и ЭГ в процессе второго среза показывает, что различия в низком уровне технико-тактической подготовки между КГ и ЭГ составили 30%, в среднем уровне – 10 %, в высоком уровне – 20%. Значимые различия между КГ и ЭГ на втором этапе опытно-экспериментальной работы позволяют нам сделать вывод об эффективности выбранных методов технико-тактической подготовки спортсменов.

Таблица 9 – Уровень технико-тактической подготовки боксёров (третий срез)

Название групп	Кол-во испытуемых	Низкий		Средний		Высокий	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
КГ	8	3	40	2	20	3	40
ЭГ	8	0	0	3	40	5	60

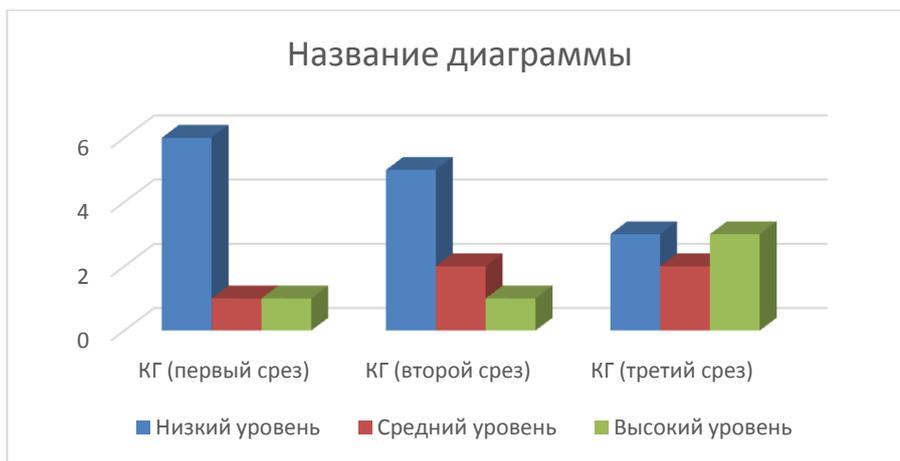


Рисунок 18 – Результаты опытно-экспериментальной работы (КГ)

Анализ динамики уровня технико-тактической подготовки спортсменов КГ показывает изменение низкого уровня технико-тактической подготовки в результате опытно-экспериментальной работы на 30%, среднего уровня – на 10%, высокого уровня – на 20%. Несомненно, технико-тактические подготовки спортсменов ведется в рамках традиционной методики, однако, качественный анализ изменения критериев технико-тактической подготовки спортсменов не показывает статистически значимых результатов.

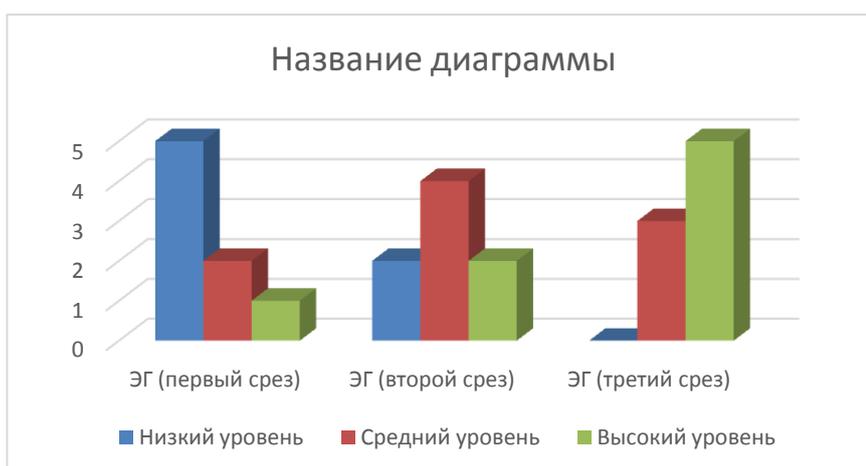


Рисунок 19 – Результаты опытно-экспериментальной работы (ЭГ)

Анализ динамики уровня технико-тактической подготовки спортсменов ЭГ в процессе опытно-экспериментальной работы показывает изменение низкого уровня технико-тактической подготовки на 60%, среднего уровня – на 10% и высокого уровня – на 50%. Изменения результатов в ЭГ являются статистически значимыми.

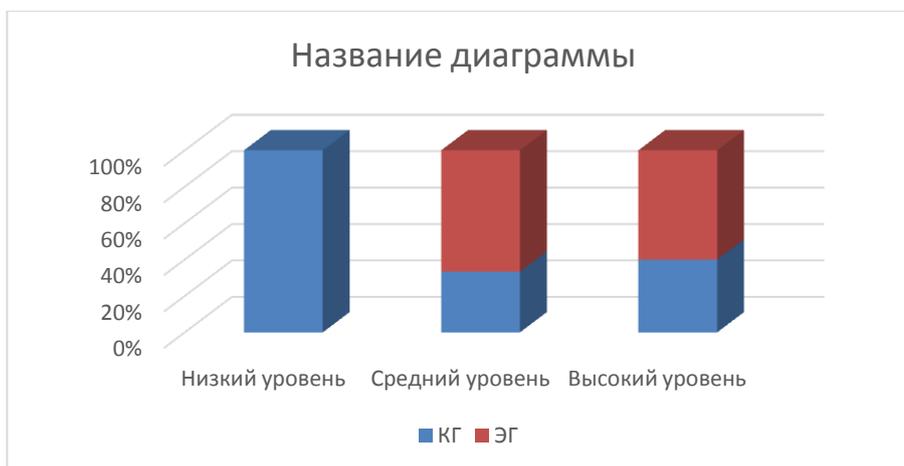


Рисунок 20 – Результаты исследования уровня технико-тактической подготовки спортсменов (третий срез)

Сравнение результатов уровня технико-тактической подготовки спортсменов в КГ и ЭГ позволяет сделать вывод об эффективности методики технико-тактической подготовки спортсменов в условиях индивидуализации тренировочного процесса. Так, различия в низком и высоком уровне технико-тактической подготовки между испытуемыми КГ и ЭГ составили 40%. Различий в среднем уровне технико-тактической подготовки нет. Для того, чтобы доказать, что различия между КГ и ЭГ являются неслучайными и статистически значимыми мы применили критерий φ^* Фишера. Расчеты показали, что $\varphi^*_{\text{эмп}} = 4,115$ (результат нашей опытно-экспериментальной работы) больше критических значений ($\varphi^*_{\text{кр}} = 1,64$ ($\rho \leq 0,05$) и $\varphi^*_{\text{кр}} = 2,31$ ($\rho \leq 0,01$), которые даны для сравнения в математической статистике. Следовательно, различия между ЭГ и КГ по уровню технико-тактической подготовки следует считать статистически значимыми и неслучайными.

ВЫВОДЫ ПО II ГЛАВЕ

1. В начале эксперимента нами было выбрано две группы по восемь человек, которые по своей технико-тактической и физической подготовке были приблизительно одинаковы. Исследование критериев технико-тактической подготовки спортсменов подтвердили отсутствие различий. После первичных результатов одна из групп, экспериментальная, подверглась эксперименту.

2. Задачи, поставленные, на период экспериментального исследования были:

- Разработать методику технико-тактической подготовки боксёров в условиях индивидуализации тренировочного процесса.
- Проверить эффективность методики.

Для решения поставленных задач нами был предложен следующий комплекс методов исследования: боевой спарринг, тактические умения (нанесение двух или трёх ударных серий за раунд) и технические умения (точность выполнения технических действий).

3. В результате эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа лучше подготовлена технически и тактически. Тесты, проведенные нами повторно, показали различия в уровне технико-тактической подготовки в КГ и ЭГ. Определение достоверности различий по критерию φ^* Фишера подтвердил достоверность различий. Таким образом, методика технико-тактической подготовки боксёров в условиях индивидуализации тренировочного процесса, предложенная для улучшения технико-тактической подготовки, оказалась эффективна. Цели и задачи опытно-экспериментальной работы выполнены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если рассматривать становление отечественного бокса в сравнении с другими странами мира, можно отметить, в советское время этот вид спорта был на столько популярен, что развивался массово, причём часто на общественных началах и простом энтузиазме. Стоит ли говорить, что переход страны на рыночную экономику был шоковой терапией для бокса. Можно сказать, что развитие этого вида спорта в стране отбросили почти на двадцать лет назад, растеряв все лучшие традиции советского бокса.

На сегодняшний день Федерации Бокса России (ФБР) предстоит решить много задач, прежде чем российский бокс восстановит свои позиции в мире.

Одной из этих задач является качественная подготовка боксёров.

Бокс – это многогранный вид спорта, он постоянно совершенствуется, изменяется, требуя от спортсменов максимального развития физических способностей, новых технико-тактических решений, а также индивидуализации тренировочного процесса.

Мы изучили проблему тактической подготовленности боксеров экспериментальной группы, которая имеется в настоящий момент. Выявили недостаточность новых разработок в теории и практике технико-тактической подготовке боксеров групп спортивного совершенствования, имеющих в настоящий момент.

Так же определили особенности технико-тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования;

Разработали методику технико-тактической подготовки боксеров ЭГ на основе типовой индивидуализации тренировочного процесса, суть которой в разделении боксеров групп спортивного совершенствования на подгруппы по их индивидуальным технико-тактическим особенностям и построением тренировочного процесса в подгруппах исходя из технико-тактического стиля в подгруппах.

В конце мы проверили эффективность экспериментальной методики в педагогическом эксперименте и получили следующие результаты. Практически по всем показателям в контрольной группе изменение уровня технико-тактической подготовленности остались на прежнем уровне либо незначительно повысился. В экспериментальной группе отмечен значительный достоверный рост эффективности технико-тактических действий. Кроме этого, в экспериментальной группе отмечается значительный рост спортивного результата (занятие призовых мест на соревнованиях различного уровня). Исходя из вышесказанного мы делаем вывод, что предложенная нами методика принесла достоверный положительный результат, гипотеза нашла подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев А. Освоение технических движений / А.Алексеев. – М.: Академия, 2015. – 150с.
2. Адольф В.А. Вызовы времени – становление профессионально-образовательного сообщества / В.А. Адольф // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – №3. – С.9 – 13.
3. Алухтин В.Т. Тактическая подготовка футболистов. – М.: Физкультура и спорт. 1961. – 88 с.
4. Аникина Т.А. Избранные главы по возрастной физиологии / Т.А. Аникина, Л.Г. Ковтун и др. – Казань, 2004. – 180 с.
5. Антипов А.В. Формирование специальных скоростно – силовых способностей 12 – 14 – летних обучающихся в период полового созревания: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / А.В. Антипов. – Москва, 2012.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: изд – во ЛГУ, 1969.339 с.
7. Атилов Аман. Книга Бокс за 12 недель. Глава третья. Тактика бокса 2016.
8. Бердышев С.Н. Боевые искусства. Философия и техника боя / С.Н. Бердышев. – Ростов – н/Д, 2002. – 495 с.
9. Борисенко Г. Используя соревновательный и игровой методы / Г. Борисенко Р. Хусанов // Физическая культура в школе. 2010. – №5. – С. – 29.
10. Богоев Г.В. Влияние свойств личности спортсменов на их деятельность // Психология спортивной деятельности / Под.ред.Родворова. – М., 1977. – С.32 – 36
11. Богданова И. Развиваем двигательные качества / И.Богданов // Спорт в школе. – 1997. – № 15. – С. – 15.
12. Бугаев К.Е. Возрастная физиология. Учебное пособие / К.Е. Бугаев, И.Н. Шепило. – Ростов, 1999.

13. Веркеева Л.В. Применение игрового метода на уроках физической культуры / Л.В. Веркеева // Вестник Академии знаний. – 2015. – № 12 (1). – С. 74 – 82.
14. Вертель А.В. Скоростно-силовые способности спортсменов – волейболистов и методика их развития на начальном этапе обучения / А.В. Вертель // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 8. – С. 3 – 14.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 253с.
16. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт. 1985. – 175 с.
17. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшем школьном возрасте / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2015. – 264 с.
18. Градополов К.В. Бокс: учебное пособие для институтов физической культуры. – М.. ФиС, 1965. – 338 с. /Изд. четвертое/.
19. Градополов К.В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга – М.:ФиС. 1944. – 64с.
20. Губа В.П. Дневник спортсмена: Методическое пособие / В.П. Губа, А.П. Родин. – М.: Советский спорт, 2013. – 72 с.
21. Гуджаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гуджаловский // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 2. – С. 24 – 25.
22. Гуджаловский А. А. Развитие двигательных способностей у детей / А.А. Гуджаловский // Теория и практика физической культуры. – М., 1999. – С. 47 – 48, 52.
23. Данько Ю.И. Основы возрастной физиологии мышечной деятельности / Ю.И. Данько // Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 2010. – С. 12 – 15.
24. Детская спортивная медицина: Учебник / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2011.

25. Джероян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера. М.: ФиС, 1955. – 195 с.
26. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М.: ФиС, 1970.
27. Джероян Г.О. Предварительная подготовка боксеров. М.: ФиС, 1971.
28. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург, 2014. – 191 с.
29. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А.Ермолаев. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
30. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 200 с.
31. Иванов В.В. Комплексный контроль в спорте / В.В.Иванов. – М.: ВНИИФК, 2001. 200с.
32. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников. – Ростов – н/Д: 2008. – 352 с.
33. Кайгородова А.В. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие / А.В. Кайгородова, Р.Х. Митричко. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. –35с.
34. Качаев С.В. Особенности применения специальных упражнений в скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов: Автореф. Дисс. канд. пед. наук / С.В. Качаев. – М., 1992. – 24 с.
35. Кириллов А.А. Характеристика физических качеств / А.А. Кириллов //Футбол: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
36. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт / Л.В. Капилевич. – М.: Юрайт, 2017. –142 с.

37. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. ВУЗов. / Л.К. Караулова. М.: Академия, 2016. – 304 с.
38. Коклам Сагат Ной. Поединок в тайландском боксе / Сагат Ной Коклам. – Ростов – н/Д: Феникс, 2003. – 368 с.
39. Коробков А. В. Атлас нормальной физиологии: пособие для студ. мед. и биол. спец. вузов / А. В. Коробков, С. А. Чеснокова; под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: Высш. шк. 1996.
33. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. культ. / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Академия, 2005. – 305с.
34. Леонова В.А. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников: Автореф. дисс. канд. пед. наук / В.А. Леонов. М., 1991. – 17 с.
35. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодёжи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11 – С. 20 – 25.
36. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы / В. И. Лях. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 144 с. – (Текущий контроль).
37. Лях В. И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 207 с.
38. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
39. Матвеев Л.П. От теории спортивной тренировки – к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 5 – 8.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 543 с.

41. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для институтов физ. культуры /

Л.П. Матвеев. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с., ил.

42. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: учеб. для студ. Учреждений СПО / С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2012. – 348 с.

43. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2 – е издание, переработанное и дополненное / Ю.В. Менхин. – М.: Спорт Академ Пресс: Физкультура и спорт, 2006. – 310 с.

44. Озолин Г.Н. Настольная книга тренера: наука побеждать / Г.Н. Озолин. – М.: «Астрель», 2013. – 217 с.

45. Пашинцев В.Г. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств / В.Г. Пашинцев – Режим доступа: <https://infopedia.su/2x98f6.html>

46. Петухов А.В. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных обучающихся / А.В. Петухов. – М., 2006. – 365 с.

47. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 104 с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту).

48. Попов В. Б. Как развивать быстроту движения / В.Б. Попов // Легкая атлетика. – 2000. – № 4. – С. 29.

49. Попов Г.И. Биомеханика: учеб. для студ. ВУЗов / Г.И. Попов. – М.: Академия, 2013. – 256 с.

50. Прокудин К.Б. Скоростно-силовые способности школьников с разным уровнем двигательной активности и способы их совершенствования / К.Б. Прокудин, Г.В. Кузнецов // В сборнике: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире Материалы XIII международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. Ответственный редактор: Прокудин Б.Ф. – 2003. – С. 197 – 200.

51. Проскуров Е.М., Индивидуализация нагрузки при развитии скоростно-силовых способностей юношей 16–17 лет. / Е.М. Проскуров, О.И. Камаев // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2011. – № 4 (28). – С. 102 – 107.

52. Развитие двигательных качеств обучающихся. Методические рекомендации / сост. В.А. Марченко. – Харьков: ХГИФК, 1991. – 29.

53. Ретюнских Л.Ф. Сравнительный анализ динамики и закономерностей развития скоростно-силовых способностей детей старшего школьного возраста / Л.Ф. Ретюнских, В.А. Кашкаров, Е.А. Чеснокова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 3. – С. 54 – 57.54

54. Рубаш К. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9 – 11 лет / К. Рубаш. – М.: Академия, 2012. – 169 с.

55. Сим И.А. Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся / И.А. Сим, Н.В. Ковалёва // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Естественные науки. – 2014. – № 1. – С. 91 – 96.

56. Спортивная физиология: Учеб. для институтов физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 250 с

57. Теория и методика спорта: учебное пособие / под ред. Ф.П. Сулова, Ж.С. Холодова. – М.: 1997. – 415 с.

58. Титулов Р.В. Комплексное развитие и контроль скоростно-силовых способностей у юношей – учащихся средних специальных учебных заведений: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Р.В. Титулов, Адыгейский государственный университет. – Майкоп, 2009. – 198 с.

59. Титулов Р.В. О возможности развития скоростно-силовых способностей у учащихся вузов / Р.В. Титулов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10. – С. 98 – 101.

60. Титулов Р.В. Тесты для контроля скоростно-силовых способностей / Р.В. Титулов, В.В. Дорошенко, Н.М. Мартыненко // Сборник научных трудов SWorld. – 2013. – Т. 40. – № 1. – С. 56 – 61.

61. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / под ред. Дж. Дункана Мак – Дугалла, Говарда Г. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 430 с.

62. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Н.А. Скоблина – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН.2008. – 216 с.

63. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. – 2010. – 232 с.

64. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

65. [http://boxanalitika.ru/blog/vladimir – ilich – gendlin – bolshaya – biografiya – izvestnogo – sportivnogo – komm/](http://boxanalitika.ru/blog/vladimir-ilich-gendlin-bolshaya-biografiya-izvestnogo-sportivnogo-komm/).