



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта**

**Кафедра безопасности жизнедеятельности**  
**и медико-биологических дисциплин**

**Методика обучения технике бокса на основе**  
**личностноориентированного подхода**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль) «Образование в области безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры»

Проверка на объём заимствований:

73,35 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«21» 01 2022 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил(а):

студент группы ЗФ-314-212-2-1

Майоров Андрей Владимирович

Научный руководитель

кандидат биологических наук, доцент

Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БОКСА.....	8
1.1 Педагогические основы изучения проблемы исследования.....	8
1.2. Характеристика особенностей обучения технике бокса.....	16
1.3 Личностно-ориентированный подход в изучении тренировочного процесса, направленного на оптимизацию технико-тактической и физической подготовки боксеров.....	22
Выводы по первой главе.....	32
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОКСА НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНООРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА.....	33
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования.....	33
2.2 Методика обучения технике бокса на основе личностно- ориентированного подхода .....	47
2.3 Проектирование личностно ориентированного учебно-тренировочного процесса технической подготовки боксера.....	59
2.4 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по внедрению методики обучения технике бокса на основе личностно-ориентированного подхода .....	68
Выводы по второй главе.....	81
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	90

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время не теряет своей актуальности проблема обучения техническим действиям в боксе. Изучению данной проблемы посвящено достаточно большое количество научно-методических работ (Е.И. Огуренков; И.П. Дегтярев; В.И. Филимонов; Г. О. Джероян и др.). В ходе анализа научно-методической литературы, нами было выявлено, что личностные интересы учтены недостаточно и весь процесс направлен на получение максимального спортивного результата. Так личностно-ориентированный подход в спортивной подготовке боксеров-юношей ориентирован на раскрытие потенциальных возможностей личности спортсмена. В этой связи необходимо выстроить научное обоснование тренировочного процесса, направленного на оптимизацию технической и физической подготовки боксеров [22; 24; 40; 45; 55; 56].

На основании наблюдений за учебно-тренировочным процессом юных боксеров ДЮСШ, анализа научно-методической литературы, можно выдвинуть предположение, что в настоящее время испытывается дефицит научно-теоретических и методических публикаций в области современной методики обучения технике бокса, основанной на личностно ориентированном подходе.

Для развития личности необходимо использование подхода, объединяющего различные аспекты воспитания. Каждая личность имеет свои особенности, и их учет наиболее полно осуществляется с позиции личностно-ориентированного подхода в учебно-тренировочном процессе боксеров-юношей.

Все вышеизложенное даёт возможность сформулировать следующее противоречие между: существующими системами подготовки и физического воспитания боксеров-юношей, направленными на получение максимального спортивного результата и недостаточным научно-

методическим обеспечением применения личностно-ориентированного подхода в рамках учебно-тренировочном процесса.

Результаты анализа научно-методической литературы, наблюдения за учебно-тренировочным процессом начинающих боксеров, опросов тренеров показывают, что существует необходимость разработки методики обучения технике бокса на основе личностно-ориентированного подхода.

**Цель исследования:** выявить и обосновать методику обучения технике бокса.

**Объект исследования:** процесс подготовки боксеров в специализированной детско-юношеской спортивной школе.

**Предмет исследования:** методика обучения технике бока на основе личностно-ориентированного подхода.

На основании анализа научной медико-биологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы и обобщения педагогического опыта сформулирована **гипотеза исследования:** методика обучения технике бокса на основе личностно ориентированного подхода, будет эффективна, если:

- разработана на основании личностно-ориентированного подхода;
- реализована на основе принципов: самоактуализации, индивидуальности, субъектности, системности;
- включает в себя последовательные стадии, этапы, а также примерные упражнения и средства.

#### **Задачи исследования.**

1. Провести теоретико-методологический анализ проблемы исследования.
2. Обосновать подходы к обучению детей технике бокса на основе личностно ориентированного подхода.
3. На основе личностно-ориентированного подхода разработать и обосновать методику тренировочного процесса.

4. Проанализировать и обобщить результаты опытно-экспериментальной работы.

**Методы исследования:**

– *теоретические:* анализ научно-методической литературы, информационные электронные источники, психолого-педагогические печатные издания, связанные с проблемой исследования; классификация и сравнение, систематизация полученных данных.

– *эмпирические:* создание экспериментальной группы боксеров, проведение наблюдений за ними во время выполнения заданных видов упражнений, методика «Ценностной ориентации» М. Рокича, тестирование личностных характеристик детей, экспресс-анализ личностно ориентированного подхода при обучении детей технике спортивных движений (психодиагностики в спорте), предложенная В.Л. Марищук, оценка общей и специальность физической подготовленности.

**База исследования:** МБУ СШОР «Мастер» г. Челябинска. В исследовании принимали участие 20 боксеров в возрасте 11-12 лет.

**Исследования были проведены** в период с 2019 по 2022 гг. в три этапа.

**На первом этапе:** поисково-теоретический (2019-2020 гг.) – выявлена проблема, изучена методическая литература по проблеме исследования и диссертационные работы по данной теме, проведен анализ нормативной базы, сформулирована гипотеза и задачи. Уточнялся понятийный аппарат, определена методика экспериментальной работы.

**Второй этап:** поисковый (2020-2021 гг.) – продолжалась работа по планированию и проведению занятий с боксерами-юношами. Была применена выбранная методика обучения техники бокса на основе личностно-ориентированного подхода. Работа на данном этапе включала уточнение и проверку собранных экспериментальных выводов, сформулированы результаты проведенного эксперимента.

**Третий этап:** обобщающий (2021-2022 гг.). Были обобщены и

приведены в системы результаты применения методики. Обработка данных, обобщение результатов исследования, оформление магистерской диссертационной работы.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

1. Уточнено содержание основного понятия.
2. Выявлен потенциал подготовки боксеров-юношей на основе личностно-ориентированного подхода.
3. Разработана методика обучения техники бокса на основе личностно-ориентированного подхода, дающая представления о цели, задачах, содержании, методах.

**Научно-практическая значимость.** Разработана обоснована методика обучения техническим действиям на основе личностно-ориентированного подхода, которая включает в себя последовательные стадии, этапы и последовательность изучения, а также примерные упражнения и средства, применяемые в тренировочном процессе при обучении техническим действиям в боксе. Предложенная нами методика работы может ускорить сроки подготовки боксеров-юношей первого, второго и третьего года обучения и будет способствовать повышению уровня владения навыками техники бокса.

**Теоретическая значимость.** Материалы исследований позволили сформулировать теоретические основы методики обучения технике боксе на основе личностно-ориентированного подхода. Полученный материал исследования дополняет теорию и практику бокса.

**На защиту выносятся:**

1. Уточненное основное понятие «обучение технике бокса».
2. Методика обучения техники бокса на основе личностно ориентированного подхода.
3. Критериально-диагностический аппарат.

## **Апробация результатов работы**

Основные результаты исследования доложены и обсуждены на:

- XIV Всероссийская научно-практическая конференция «Экологическая безопасность, здоровье и образование», 23 апреля 2021, ЮУрГГПУ, Челябинск.
- 58-я научно-практическая конференция научно-педагогических работников и обучающихся ЮУрГГПУ, 10.02.2022, на базе ЮУрГГПУ, г. Челябинск.

## **Публикации по материалам диссертации**

Давлятов, В. Ю. Техническая подготовка юных спортсменов / В. Ю. Давлятов, А. В. Майоров // Экологическая безопасность, здоровье и образование : сборник статей XIV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов / под науч. ред. проф. З. И. Тюмасевой. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2021. – С. 64–70.

**Объем и структура работы.** Выпускная квалификационная работа изложена на 92 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, списка использованных источников, включающего 63 автора. Текст иллюстрирован 11 таблицами и 7 рисунками.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ БОКСА

## 1.1 Педагогические основы изучения проблемы исследования

Бокс является видом спорта, требующим от атлета проявления различных видов выносливости, общей и специальной [5; 40].

Одной из основных тренировочных задач боксера является воспитание способности противостоять утомлению и этим длительное время сохранять работоспособность. Утомление – это особое физиологическое состояние человека, проявляющееся в дискоординации функций работающего организма и во временном снижении его работоспособности [1].

Многочисленные исследования советских и российских физиологов показали, что утомление возникает при: нарушении и значительном изменении в мышцах объема веществ, угнетении активности ферментных систем, понижении возбудимости и проводимости синапсов, биохимических изменениях в мышечных волокнах; снижении возбудимости нервных центров, которое возникает вследствие интенсивной и длительной проприоцептивной импульсации; нарушения эндокринного аппарата, которое выражается или в чрезмерной экскреции гормонов в кровь или угнетении этих функций; нарушениях в системе кровообращения и дыхания. Они выражаются в том, что при длительной физической работе наблюдается ослабление сократительной способности миокарда и дыхательных мышц, что приводит к ухудшению транспорта кислорода к мышцам, нервной системе и вегетативным органам [14].

Из физиологии известно, что решающее значение для совершенствования всех систем и органов имеет метод тренировки, но ни в коем случае не средство. Поэтому анализ состояния спортсмена определяется состав методов тренировки, стимулирующих



целенаправленное изменение тех или иных систем организма. Этот анализ позволяет также дать рекомендации по созданию оптимальных условий тренировки, использование среднегорья, фармакология, питание, зонирование, аутотренинг и т.д. [39; 47].

Продолжительная нагрузка определяется в зависимости от способности организма поглощать кислород. При наличии кислорода глюкоза или жиры перегорают, превращаясь в угольный диоксид и воду, а возникающая при этом энергия непосредственно обеспечивает спортивно-моторную работу.

В зависимости от возраста частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя и при нагрузке характеризуется своеобразным отставанием. У 8-летних в состоянии покоя ЧСС (по сравнению с более старшими) часто составляет выше 90 уд/мин. При сравнительных нагрузках у детей младшего возраста пульс часто бывает выше, чем у детей более старшего возраста. Нередко составляет 200 уд\мин. Разница между пульсом в состоянии покоя и максимальным пульсом при работе такая же, как и у взрослых, но у детей более высокая ЧСС, что создает большую нагрузку на сердце [2; 42].

При оценке и прогнозе адаптивных возможностей в практике спортивной тренировки следует учитывать гомеостатичность физиологической адаптации. Под которой понимается уровень организации и регулирования функций, который обеспечивает надежность и динамическую стабильность деятельности организма как биологической системы в условиях мышечных нагрузок, а также накопление и проявление адаптивного резерва [14]. При использовании результатов деятельности функциональной системы в оценке и прогнозировании адаптивного резерва учитывают форму приспособления. Оценку и прогноз развития резерва текущей адаптации к мышечной нагрузке можно проводить с помощью целенаправленных поведенческих актов, например, дыхательных переключений.

Управление процессом адаптации предусматривает также каналы внутренней обратной связи. Если спортсмен обнаружил слабую адаптацию организма к мышечной тестовой нагрузке, то он самостоятельно может подобрать управляемые факторы построить режим нагрузки. Это первый канал внутренней обратной связи. При определении тренером слабых звеньев состояния адаптации в процессе текущего контроля спортсмен получает специальные задания, предусматривающие оптимизацию приспособительных реакций. Это второй канал внутренней обратной связи.

Сердечно-сосудистая система – главное лимитирующее звено в транспорте кислорода при мышечной работе [45; 46]. Во время боя происходят сложные перестройки в организме, направленные на обеспечение энергетических затрат. Резко увеличивается потоотделение. При длительных схватках это ведет к большим потерям воды и снижению веса тела. В моче после напряженных боев повышается концентрация недоокисленных веществ и иногда появляется белок. Вентиляцию легких лимитирует и большая механическая работа, которая приводит к утомлению дыхательных мышц. Об этом косвенно свидетельствует изменение биоэлектрической активности дыхательных мышц. У спортсменов биоэлектрическая активность межреберных мышц и наружной косой мышцы живота при минутном объеме дыхания (МОД) в 120 и 180 л оказались более выраженными, чем при МОД, равным 35-40 л. [52].

Развитие двигательной активности приходится в основном в период роста и развития организма и является важным этапом в общем, развитии человека. В пубертатном периоде достигают своего полного развития моторные нервные пути для произвольных движений только тогда появляются условия для изучения техники отработки отдельных сложных элементов движений, и прежде всего для рук и ног, а также предпосылки для комбинации этих элементов движений в единое движение [2].

Развитие двигательной активности обусловлено наследственностью, половой зрелостью, способности к обучению, и, таким образом, очень индивидуально. У каждого ребенка есть свой двигательный профиль: у одного могут быть большие способности для развития скорости, у другого – для развития выносливости и т.д. [39].

Развитие состояния различных систем организма спортсмена происходит под влиянием физических нагрузок приводит к изменениям в организме, которые являются базовыми в увеличении функционального потенциала.

Это положение имеет большое значение в физическом воспитании и спорте. Тренировка в одной лишь форме систематического повторения упражнения или физической нагрузки в суммарном объеме до утомления уже достаточна для формирования более высоких функциональных свойств целостного организма с развитием конечных фаз адаптации - состояния тренированности и спортивной формы. «Повторение», «спускается» не только до уровня физиологического отражения, но и до нейронного и молекулярного уровней [44].

Организм спортсмена становится более тренированным, адаптируется к мышечной работе, проявляет себя в качественных (морфологических) и количественных (функциональных) изменениях.

Биохимический анализ изучает механизм мышечной деятельности, обмена веществ – химических превращений, лежащих в основе всех физиологических функций организма [52].

Цитометаболический – анализирует метаболические реакции субклеточных и клеточных структур, определяется содержание внутриклеточных веществ; иммунологический- определяет степень воздействия мышечной нагрузки на защитные свойства организма, характеризует иммунологическую резистентность на разных этапах и периодах подготовки спортсмена [39].

В процессе занятий спортом организм приспособливается к

физическим нагрузкам, в результате появляется состояние тренированности [23].

Принято различать две фазы в развитии состояния тренированности. Первая – фаза нарастания; вторая – собственно тренированность. Не спортивной формы – фазы наивысшей функциональной готовности, а стабильной физической работоспособности – в состоянии тренированности.

При улучшении тренированности изменяется и морфологический состав крови – в частности лейкоцитарная формула несколько меняется. Увеличивается общее количество лейкоцитов, за счет лимфоцитов, эозинофилов. Отмечается миогенный лейкоцит под воздействием физической нагрузки: лимфоцитарная фаза – общее количество лейкоцитов увеличивается до 10-12 тыс. в 1 мм<sup>3</sup> (в основном, за счет лимфоцитов до 40-50%); выхода из кровяных депо; нейтрофильная фаза – до 16-18 тыс. в 1 мм<sup>3</sup>, увеличивается процент нейтрофилов – палочкоядерных, незрелых юных форм; может быть интоксикационная фаза – при жестких работах на фоне недостаточной тренированности. Общее число лейкоцитов в этом случае достигает 30-40 тыс. в 1 мм<sup>3</sup> за счет юных форм нейтрофилов [28].

Количество эритроцитов, гемоглобина меняется незначительно за счет депонированной крови и повышения эритропоеза. Функции крови, в частности, защитная неспецифическая клеточная. Фагоцитоз – меняется умеренно в условиях покоя, достигая больших колебаний при выполнении, даже небольших нагрузок, функциональных проб. При тренировочных работах изменения фагоцитоза значительное. Особенно если тренировки идут на фоне кумулятивного утомления.

Характеризуется становлением и совершенствованием функциональных возможностей организма, что проявляется в стабилизации морфологических и функциональных изменениях. Отмечается два характерных признака:

1) экономизирующий эффект в работе органов и систем организма в состоянии покоя;

2) способность увеличивать функции органов и систем до индивидуального предела физиологических возможностей [42].

Экономизация характеризуется брадикардией (причем пульс может быть меньше 50-40 уд в минуту), гипотонией (средние величины артериального давления максимального 110-120 (а иногда и 105 мм рт. столба), минимальное 60-70 мм рт. ст. МПК – 250-300 мл/мин, редкое дыхание, МОД – 4-9 литров, низкие показатели температуры тела.

Второй признак – предельное увеличение функций в режимах предельных работ, которые продолжаются не более 20-40 сек до 1-2 мин., проявляет себя увеличением газообмена в 20-25 раз, потребление кислорода достигает 5,5-7,5 л/минуту, максимальная вентиляция легких достигает 180-220 л, ЧСС доходит до 170-190-210 в 1 минуту, минутный объем крови до 25-30 л (по данным некоторых авторов до 49 литров, во что, в общем-то, верится с трудом). Даже если допустить, что ударный объем крови увеличился до 200 (в покое до 40-100 мл), то следует предполагать частоту сердечных сокращений не менее 200 в мин, чтобы достичь 40 литров.

В состоянии хорошей тренированности возможно предельное развитие мышечной силы, скорости, выносливости, проявляется работоспособность организма к трудным условиям деятельности (например, лыжные гонки на 50 км и более, марафонский бег и другие виды, где определяющими являются специальная выносливость). В этом состоянии отмечаются адекватные реакции организма на нагрузку.

Механизм морфологических и функциональных изменений в органах и системах подробно представлены в учебной, методической литературе (Актуальные проблемы спортивной медицины, А.Г.Дембо, [23]; Тестирование в спортивной медицине, В.Л.Карпмана с соавт, [30]; Иммунология спорта В.Н.Волков с соавт.) [12].

Теоретический анализ позволил выявить особенности изменений в организме, происходящих в процессе тренированности и в условиях протекания соревновательной деятельности. Были выявлены физиологические особенности отдельных систем организма спортсменов, специализирующихся в единоборствах.

В ряде работ по физиологии спорта дается характеристика двигательной деятельности боксеров, которая представляет собой скоростную, скоростно-силовую динамическую работу переменной мощности. В некоторых раундах мощность работы очень велика. Систематическая тренировка боксера ведет к биохимическим, морфологическим и функциональным изменениям скелетных мышц, способствующим развитию их силы и быстроты сокращений. Характер и структура технических действий зависят от действий противника. Движения боксера как при нанесении ударов, так и при защите против ударов противника ацикличны [30; 39].

Тренировка боксера способствует развитию силы, быстроты и специальной выносливости. Двигательные навыки боксера разнообразны. Во время боя движения выполняются в разной последовательности, с разной амплитудой и силой. Все это требует высокой подвижности нервных процессов и – экстраполяции при программировании адекватных движений [9].

В кратковременные перерывы между раундами не происходит полного восстановления, и боксер вновь выходит на ринг при наличии кислородного долга и других функциональных изменений, обусловленных предшествующим раундом.

Сохранение равновесия и точности движений необходимо также высокая функциональная устойчивость вестибулярного аппарата. Для успешного ведения боя исключительно важна информация, поступающая от проприорецепторов двигательного аппарата и рецепторов сетчатки глаза.

Болевая и осязательная чувствительность участков кожи, которые подвергаются ударам, у квалифицированных боксеров несколько понижена. После прекращения занятий боксом она постепенно восстанавливается.

Квалифицированные боксеры сохраняют ритмичное глубокое дыхание на протяжении всего боя. Только в момент нанесения удара они производят кратковременную задержку дыхания на выдохе.

М.Н.Ахметзянов с соавт., изучал процессы энергообеспечения и нейро-гуморальной регуляции у боксеров в течение предсоревновательного и соревновательного микроциклов [4].

Было выявлено, что при выполнении тренировочных нагрузок в предсоревновательном микроцикле средний пульс (пульс до нагрузки и восстановлении) составлял 150-160 уд/мин, т.е. работа в течение всего микроцикла проводилась ниже ПАНО (ЧСС ПАНО у боксеров составлял 170-185 уд/мин. Уровень лактата крови после нагрузок – 3,1 ммоль/л у отдельных спортсменов до 6,0 ммоль/л. Экскреция Рн – 270-329 мг/мл, иногда до 550 мг/мл, Кр - 120-180 мг/мл в некоторых случаях до 250 мг./мл. ЦОРК (реакция Кимбаровского) не превышало 50%.

Средний пульс соревновательной нагрузки составлял 180-190 уд/мин. Накопление лактата – 10-11 ммоль/мл. Экскреция креатина и неорганического фосфора сразу после боя увеличивалась у тех спортсменов, которые одержали победу, и не изменялись и проигравших. Между характером нагрузки, предлагаемой боксерам, и степенью физиологических и биохимических сдвигов выявлена зависимость.

При выполнении упражнений максимальной анаэробной мощности характерных для бокса, указывает Я.М.Коц [30], наиболее важную роль в развитии утомления играют процессы, происходящие в ЦНС и исполнительном нервно-мышечном аппарате. Во время этих упражнений высшие моторные центры должны активировать максимально возможное число спинальных мотонейронов работающих мышц и обеспечить

высокочастотную импульсацию. Такая интенсивная «моторная команда» может поддерживаться лишь в течение нескольких секунд. Особенно рано снижается частота импульсации, и происходит выключение быстрых мотонейронов. Исключительно быстро расходуются фосфагены в работающих мышцах, особенно креатинфосфат, так что одним из ведущих механизмов утомления при выполнении этих упражнений служит истощение фосфогенов как основных субстратов, способных обеспечивать такую работу. Анаэробный гликолиз развивается медленнее, поэтому за несколько секунд работы концентрация лактата в сокращающихся мышцах увеличивается незначительно. Системы вегетативного обеспечения ввиду их инертности не играют решающей роли в выполнении этих упражнений и соответственно в развитии утомления [4; 30].

## 1.2. Характеристика особенностей обучения технике бокса

В широком плане личность человека является интегральной целостностью биогенных, социогенных и психогенных элементов [50; 60].

Биологическая основа личности охватывает нервную систему, систему желез, процессы обмена веществ (голод, жажда, половой импульс), анатомические особенности, процессы созревания организма.

Социальное «измерение» личности обуславливается влиянием культуры и структуры общностей, в которых человек был воспитан и в которых он участвует. Важнейшими социогенными слагаемыми личности боксера являются социальные роли, выполняемые им в различных общностях (семье, школе, вузе, группе ровесников), а также субъективное "я", то есть созданное под влиянием своих оценок представление о собственной особе и отраженное "я", то есть комплекс представлений о себе, созданных из представлений других людей о нем самом.

В современной психологии нет единого понимания личности, однако, большинство психологов считает, что личность есть прижизненно формирующаяся и индивидуально своеобразная совокупность черт,



определяющих образ (стиль) мышления данного человека, строй его чувств и поведения [26; 34; 50; 62].

По мнению А.А. Атилова (2006), В.А. Санникова и В.В. Воропаева (2006), в основе личности боксера лежит ее структура – связь и взаимодействие относительно устойчивых компонентов: способностей, темперамента, характера, волевых качеств, эмоций и мотиваций [3].

Способности человека определяют его успехи в различных видах деятельности. От темперамента зависят реакции человека на окружающий мир - других людей, обстоятельства жизни и т.п. Характер человека определяет его поступки в отношении других людей. Волевые качества характеризуют стремление человека к достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация – это, соответственно, переживания людей и побуждения к деятельности и общению.

Ведущим компонентом структуры личности боксера, ее системообразующим свойством является «направленность – система устойчивых мотивов (доминирующих потребностей, интересов, склонностей, убеждений, идеалов, мировоззрения и т.д.), определяющая поведение боксера в изменяющихся внешних условиях» [48, С. 156]. Направленность оказывает организующее влияние не только на компоненты структуры личности боксера, но также на его психические состояния и познавательные, эмоциональные, волевые психические процессы.

Направленность наряду с доминирующими мотивами имеет и иные формы протекания: ценностные ориентации, привязанности, симпатии (антипатии), вкусы, склонности и др. Она проявляется не только в различных формах, но и в различных сферах жизнедеятельности человека. Например, можно говорить о направленности морально-политической (демократической, коммунистической и др.), профессиональной ("гуманитарной", "технической", "спортивной") и бытовой (человек для дома или "друзей и подруг").

Направленность личности боксера характеризуется уровнем зрелости, широтой, интенсивностью, устойчивостью и действенностью.

Зрелый боксер обладает развитым самосознанием, в котором присутствует система представлений о себе, обнаруживающая себя в самооценках, чувстве самоуважения, уровне притязаний. Соотнесение своего образа с реальными обстоятельствами жизни позволяет боксеру изменять свое поведение и осуществлять цели самовоспитания [3].

Устойчивость личности боксера заключается в последовательности и предсказуемости его поведения, в закономерности его поступков.

Одна из важных задач воспитания – в том, чтобы формировать правильную социальную и нравственную направленность личности боксера [6; 15].

Как указывают Л.В. Волков (2003), Г.И. Королев (2007), И.И. Столов (2005), в своей воспитательной работе тренер должен стремиться выработать у своих учеников чувство высокого сознания общественного долга, сознательное отношение к дисциплине, чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи, честность и правдивость, простоту, скромность и дружелюбие [11; 32; 53].

Формирование этих и других нравственных качеств у боксера может быть успешно осуществлено лишь при совместном воспитательном воздействии на его психику семьи, школы, вузовского и спортивного коллективов. Тренер обязан использовать любой случай, чтобы воздействовать на мировоззрение, общественное самосознание, нравственные чувства боксера [59].

На формирование системы взглядов, убеждений, интересов боксера влияет коллектив, в котором он тренируется. Очень важно, отмечает П. Кагалик (2006), чтобы в команде были лидеры, которые пользовались авторитетом у большинства занимающихся и на которых тренер мог бы опираться, сплачивая боксеров [29].

Для того чтобы создать дружный коллектив, нужно стремиться увеличивать общность интересов у всех занимающихся на основе интереса каждого боксера к результатам совместных тренировок и выступлений в соревнованиях. Необходимо укреплять между боксерами отношения взаимного доверия, взаимной требовательности, взаимопомощи, которая проявляется в советах, указаниях, исправлении ошибок во время тренировки, в психологической поддержке перед выступлением на соревнованиях и т.д.

В сплочении коллектива большую роль играют полезные традиции: чествование победителей соревнований, поздравления боксеров с торжественными датами их жизни и др.

Одна из задач тренера – способствовать воспитанию в коллективе боксеров общественно важных интересов, которые, во-первых, побуждали бы спортсменов активно тренироваться и выступать в соревнованиях, а во-вторых, обогащали бы их духовный мир, способствовали развитию интеллектуальных, моральных и других нравственных качеств [48].

Для того чтобы выработать у боксера правильные интересы, тренер должен [48]:

1. Подробно разъяснять боксеру сущность искусного бокса, его влияние на организм боксера;
2. Анализировать с каждым боксером перспективы его спортивного роста и пути совершенствования мастерства;
3. Творчески проводить занятия, чтобы избежать стандарта и однообразия;
4. Соблюдать на занятиях педагогические принципы обучения и тренировки;
5. Позволять боксеру творчески, индивидуально совершенствовать технику, тактику и физические качества;
6. Не допускать в вольных боях грубого обмена ударами или сильных ударов;

7. Специально отводить время для личного совершенствования боксера на лапах;
8. Заявлять боксера для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня подготовленности;
9. Активно участвовать в подготовке боксера к соревнованиям, в секундировании, обсуждать с ним ход и результаты выступлений;
10. Интересоваться личной жизнью боксера, его работой, учебой и т.д.

Существует ряд критериев, указывающих на успешность формирования личности боксера, описанных А.А. Атиловым (2006) и В. Щитовым (2004). Их можно назвать так: соответствие, развитие, желание, вера [3; 61].

Соответствие. Культивируемый боксером образ идеального боксера должен соответствовать его общей философии жизни и его понятиям о сущности боксерского поединка.

Развитие. Идеальный боксер обладает целым комплексом отлично развитых качеств, а боксер, желающий в него превратиться, имеет много недостатков. Поэтому требуется развивать у себя весь набор идеальных качеств, хотя бы в ограниченных масштабах.

Можно даже составить их перечень и регулярно отмечать, как далеко удалось продвинуться по пути их развития. Чтобы стать идеальным боксером, требуется идти от одной маленькой победы над своими слабостями к другой и делать это все время, каждый день, во всем, чем приходится заниматься.

Желание. Здесь перед боксером обычно встает вопрос: а хочет ли он стать идеальным боксером.

Есть большая разница между желанием и обычным хотением. Многие боксеры, как будто, хотят улучшить себя, но, позанимавшись немного, начинают понимать, что бокс высоких достижений – занятие не для них. Мастеров высокого уровня в боксе немного. Почему? Да потому,

что только немногие боксеры проделывают на самом деле всю ту работу, что требуется для достижения высокого результата. Поэтому, измерить силу своего желания очень просто. Задайте себе вопрос: готовы ли вы трудиться без всякого увиливания столько, сколько потребуется, даже если это займет много времени?

Если боксер регулярно находит оправдание своей слабости, лени, другим недостаткам, как можно ждать от него чудесного преобразования в трудном бою? Откуда может взяться крепкая воля, решительность и упорство? Только боксер, желающий стать хорошим мастером ринга, может вынести все тяготы повседневной, тренировочной работы и изменить свою психику соответствующим образом.

Вера. Потенциальной верой обладает каждый, но в реальности только немногие. Чтобы вера из потенциального состояния перешла в актуальное, ее надо тренировать каждый день, наращивая понемногу свои «духовные мускулы». Если боксер не ждет в глубине души успеха и не верит в собственное превращение, тем самым он закладывает в мозг яркие образы сомнений и делает образ идеального боксера расплывчатым, тусклым и несильным. Измененное состояние сознания не может свалиться откуда-то извне. Оно должно возникнуть внутри головного мозга. А для этого требуется изо всех сил верить в то, что так оно и произойдет.

Соотношение двигательной и психической тренировки должно быть примерно равным в подготовке боксера.

Но хотелось бы сделать одно предостережение: в сознательном культивировании агрессивности таится серьезная опасность. В каждом человеке есть две стороны личности: хорошая и плохая. Нужно, чтобы боксер не воспитал в себе плохих инстинктов, привычек и состояний, а остался высоконравственным человеком. Не из страха перед чьим-то мнением или подражания обычаям предков, а исключительно из чувства долга перед самим собой, из уважения к себе. Никогда и нигде не роняйте

своего достоинства, не суетитесь, не будьте мелочным, держите слово и помните, чем больше достоинства, благородства, внутренней силы увидят в вас другие люди, тем больше станут уважать и охотнее подчиняться.

Так как мотивы, побудившие спортсмена заняться боксом, непосредственно влияют на его отношение к тренировкам и соревнованиям, тренеру очень важно формировать те мотивы, которые вызывают наибольшую активность боксера в тренировке, максимально мобилизуют его силы на преодоление трудностей при обучении технике спортивных движений.

1.3 Личностно-ориентированный подход в изучении тренировочного процесса, направленного на оптимизацию технико-тактической и физической подготовки боксеров

Личностно-ориентированный подход основывается на учёте индивидуальных особенностей обучаемых, которые рассматриваются как личности, имеющие свои характерные черты, склонности и интересы [57; 58].

Целью личностно ориентированных педагогических систем является не прямое исправление нежелательных качеств человека и формирование качеств желательных, не модификация его поведения, а создание условий, при которых человек может освободить внутренний механизм самоизменений, ведущих к здоровому личностному росту и реализовать тем самым свой природный потенциал, направленный на самоактуализацию.

**Личностно ориентированный подход** в педагогике основан на идее, что образование личности – это процесс, инициируемый самой личностью, поскольку в ней изначально заложено стремление к самоактуализации. При такой организации педагогического процесса становление личности происходит как самоопределение в образовательном поле при сохранении различных степеней свободы. В этих условиях не

образование формирует личность: образование как подсистема личности развивается вместе с личностью [25; 36].

В качестве основных принципов личностно-ориентированного обучения в физическом воспитании является:

1. Принцип личностной направленности воспитания и образования;
2. Принцип гуманизма;
3. Принцип демократизации педагогических отношений;
4. Принцип личностной значимости деятельности;
5. Принцип оздоровительной направленности

Многообразие задач, решаемых в ходе тренировки, требует применения широкого круга методов обучения: словесный, наглядный, строго регламентированного упражнения, круговой тренировки, игровой, соревновательный [13]. Особенность выбора того или иного метода зависит от решаемых задач, от подготовленности учащихся, от особенностей самого физического упражнения, учета условий, в которых идет обучение. Контроль физических нагрузок по частоте сердечных сокращений выполняется вначале и в конце. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравнивается величина сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и отслеживается быстрота восстановления пульса во время отдыха. Использование технических средств обучения и ИКТ открывает широкие возможности в направлении фиксации и контроля правильности выполнения двигательных действий и устранении индивидуальных ошибок в биомеханике движения. При освоении нового упражнения или совершенствовании ранее изученного производится фотофиксация движения обучающегося. Производится сравнение с эталонным вариантом техники выполнения движения. Выявляются и анализируются ошибки и подбираются специальные, подготовительные или подводящих упражнения. В результате,

обучающийся достигает необходимого уровня выполнения двигательного действия. Занятия по боксу предполагают, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а также владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах города, округа, страны [63]. В реализации личностно-ориентированного подхода у обучающихся формируется уверенность в своих силах, самоуважение, чувство радости от выполненной работы, а это является фундаментом воспитания и морально-волевых, нравственных, интеллектуальных качеств личности [35].

**Технико-тактическая подготовка** боксера представляет собой вооружение спортсмена знаниями, умениями и навыками техники и тактики бокса – специальный курс школы бокса. В единстве с технической проводится тактическая подготовка спортсмена [19; 41].

Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Совершенствование специальных качеств и разучивание приемов - взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны тренировочного процесса, цель которого – оптимизация тактической деятельности спортсмена [27].

Тактическая подготовка должна органически соединять теоретические и практические разделы. Тактико-техническая подготовка, тесно переплетены между ними, и невозможно провести строгие границы. Теория спортивной тактики сообщается спортсмену, прежде всего, непосредственно при обучении технике. Полезно, чтобы тактическая сфера применения техники стала известна спортсмену еще до обучения соответствующему движению. Спортсмен должен лишь тогда двигательно решать тактическую задачу, когда он ее теоретически понял и мысленно проработал [16; 18].

Под тактикой соревновательной деятельности - общие формы ее



целесообразного построения в целом, последовательно объединяющие соревновательные действия в соответствии с замыслом и основными линиями поведения спортсмена (команды) на соревновании. Практически техника и тактика в реальной соревновательной деятельности спортсмена не существуют раздельно, но в интересах анализа есть смысл рассматривать их не только совместно, а и поочередно избирательно [20].

Техника соревновательных действий как относительно самостоятельный компонент соревновательной деятельности. Если рассматривать соревновательную деятельность спортсмена в аспекте составляющих ее форм построения, то вся она предстает в виде совокупности технически и тактически упорядоченных действий. Их техника в двигательно активных видах спорта, как и вообще техника двигательных действий характеризуется смысловой основой, пространственно-временной (кинематической), динамической и ритмической структурой движений, объединяемых в рамках того или иного действия [16].

**Техника бокса** – это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера [24; 40]

**Технический арсенал боксера** – это множество самых разнообразных по смыслу и структуре действий, чем разнообразнее техника, тем бой будет более содержательным и разнообразным. Вся техника бокса представляет собой сложно-координированные движения, успешное обучение которых играет решающую роль в становлении боксера. Она определяется формами движения, рациональностью их применений, быстротой реакции и степенью координации [41].

Понятие техника бокса включает в себя механику движений, имитирующих удары и защиты, а также передвижения и другие действия боксеров. Они отличаются от упражнений в парах с партнером. Движения выполняются индивидуально, в строю, перед зеркалом, с тренером на

«лапах» для выработки и закрепления динамического стереотипа.

Под «техникой» подразумевается интегральный показатель двигательной подготовленности спортсмена [16].

Анализ родовых понятий «обучение», «техника», «техника бокса» позволила нам сформировать основное понятие исследования «обучение технике бокса», которое будем трактовать как: обучение системе движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособившись для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Развитие техники бокса, которое выражается в формировании новых вариантов, приемов и способов их выполнения, изменении их общего количества и частоты применения в бою зависит от ряда причин:

1) различий в темпах развития средств нападения и обороны (как правило, средства нападения развиваются интенсивнее, чем средства обороны);

2) изменений в правилах боя (такие изменения могут стимулировать развитие средств нападения или обороны с целью создания их определенного равновесия, что, в свою очередь, определяет содержание и зрелищность поединков);

3) совершенствование тактики боя, которая определяет технику. Так, увеличение темпа ведения боя и развитие комбинационности приводит к формированию скоростных приемов техники;

4) повышение уровня развития физических качеств.

**Техника** – это также реальный способ выполнения соревновательного действия и навыка: наиболее целесообразно, обоснованный выводами анатомии и физиологии человека, форма построения специальных боксерских движений, из которых складываются приемы защиты и нападения, которые характеризуются той или иной степенью эффективного использования спортсменами своих возможностей: совокупность эффективных и целесообразных приемов,

исходящих из наименьших энергозатрат организма, необходимых боксеру для успешного ведения боя, диктуемых обстоятельствами, условиями и возможностями спортсмена для достижения высокого спортивного результата [17; 24; 31].

В общем понятие «спортивная тактика» охватывает как мыслительные операции и конструкции (модели), определяющие стержневые линии поведения спортсмена (спортивной команды) в состязании, так и реализующие их практические формы его соревновательного поведения. Соответственно, говоря о тактике соревновательной деятельности спортсмена, надо видеть связь ее мыслительных и практических форм, но в то же время и различать их. Не замечать их различия недопустимо, хотя бы уже потому, что даже очень хороший тактический замысел нередко бывает практически реализован плохо либо вовсе не реализован, так же как потенциально имеющиеся у спортсмена возможности тактически целесообразного поведения бывают не использованы из-за неверного тактического замысла. В целом смысл тактики спортсмена (команды) заключается в выработке и использовании таких замыслов, моделей и практических способов соревновательного поведения, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои достиженческие возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими трудностями преодолеть противодействия соперников [22].

В современном боксе тактическая подготовка играет одну из важных ролей. Тактически грамотный боксёр в ходе ведения боя умеет рационально применять свои индивидуальные возможности и учитывать особенности тактики ведения боя с вероятным или конкретным соперником [54]. Тактика ведения боя тесно связана с колоссальным количеством факторов, влияющих на её эффективность.

**Общий тактический замысел соревновательного поведения** – это принципиальная наметка его стержневой, самой основной линии в

соответствии с принятой генеральной целевой установкой на предстоящее состязание или серию соревнований (установкой на рекорд, либо на абсолютную победу, либо за завоевание права выхода в самое престижное соревнование и т.д.). Если этот замысел распространяется на ряд соревнований и влияет на целый период или этап предсоревновательной подготовки, в специальной литературе его нередко именуют спортивной стратегией.

В исследовательском моделировании спортивной тактики ее модели разрабатываются в последние годы с использованием, в частности, математических методов и компьютерной техники, в которых последовательно детализируются тактические задачи, подлежащие решению по ходу состязания в соответствии с общим замыслом, и способы их реализации, а также предусматриваются тактические варианты на случай вероятных изменений соревновательных ситуаций [45; 46]. Естественно, вариантов здесь приходится предусматривать тем больше, чем значительней выражен вероятностный характер соревновательной деятельности в избранном виде спорта (что особенно характерно, как уже указывалось, для спортивных игр и единоборств). Целесообразность спортивной тактики, прежде всего, зависит как от общего тактического замысла, так и от конкретизирующего его плана (модели) ведения состязания, если, разумеется, они выработаны с адекватным учетом реальных возможностей спортсмена (команды) и соперников, а вместе с тем и особенностей условий предстоящих соревнований, опираются на знание апробированных эффективных форм спортивной тактики и реалистичный прогноз наиболее вероятного исхода состязания [37].

Одна из необходимых предпосылок при этом – получение достоверной информации о соперниках и конкретных особенностях условий предстоящего соревнования (особенности регламента, состав арбитров, зрительская аудитория, условия оснащения и климатические условия и т.д.), что предполагает своего рода «спортивно-тактическую

разведку». От ее данных не в малой мере зависят основательность и гибкость тактического замысла и плана [22].

Но как бы тщательно они ни разрабатывались, в ходе состязания приходится корректировать их применительно к фактически складывающимся соревновательным ситуациям и предпринимать оперативные тактические решения, в которых наиболее динамично выражаются свойства спортивно-тактического мышления. Его особенно важные для исхода состязания свойства выражаются в способностях спортсмена по ходу состязания срочно воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать текущую информацию, существенную для определения и решения частных тактических задач, предвидеть намерения соперников и партнеров (с опорой, кроме прочего, на взаиморефлективные отображения, речь о которых уже шла ранее), а главное – скорейшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху своих (командных) действий.

От этих способностей, несомненно, зависит успех в любом виде спорта, хотя их вклад в спортивные достижения особенно велик в таких видах спорта, где эти способности зачастую оказываются, очевидно, решающим фактором победы. Причем не только «при прочих равных условиях» (исследования показывают, например, что фехтовальщик, обладающий высокоразвитой способностью предвидеть действия соперника, бывает победителем и в тех случаях, когда уступает конкурентам в уровне развития элементарных психомоторных способностей [18]).

Практические компоненты, тактики соревновательного поведения спортсмена являются, с одной стороны, поведенческими формами воплощения заранее замысленной тактики состязания (так как она намечена в замысле, плане, модели), а с другой – деятельностными (выраженными в фактических соревновательных действиях) способами

реализации оперативных тактических решений, принимаемых спортсменом в процессе состязания. В основном это:

– во-первых, формы сочетания и преобразования комбинации соревновательных действий, обусловленные логикой состязания и динамикой соревновательных ситуаций (например, комбинирование и варьирование защитных контратакующих и атакующих действий в единоборствах и спортивных играх);

– во-вторых, способы рационального распределения сил в процессе развертывания соревновательной деятельности и при ее воспроизведении в неоднoактных соревнованиях (в предварительной и финальной стадиях);

– в-третьих, способы тактико-психического воздействия на соперников, могущие повлиять на их соревновательные намерения и поведение (в частности, демонстрация уверенности и высокой готовности к состязанию еще до начала его, в разминке, либо напротив, маскировка своих возможностей вплоть до решающего момента, имитационные и пантомимические приемы во время поединка, дезинформирующие соперника о своих истинных намерениях, и др.).

В циклических видах спорта, требующих предельных проявлений выносливости, когда соперники выступают одновременно (в одном и том же забеге, заезде и т.д.), основной тактической проблемой является выбор оптимального для данного спортсмена варианта распределения сил в процессе преодоления соревновательной дистанции и борьба за его реализацию с конкурентами, пытающимися навязать свою тактику. В некоторых из физически бесконтактных видов спорта (спортивно-гимнастическое многоборье, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и т.д.) практические компоненты тактики состязания включают, кроме прочего, варьирование произвольной программы выступления в зависимости от складывающихся соревновательных ситуаций [43].

Технико-тактическое мастерство спортсмена определяют по

комплексу субъективных и объективных показателей, в какой-то мере отображающих его, в том числе: по общей результативности соревновательного поведения спортсмена (команды), по широте и глубине освоенных спортсменом тактически существенных знаний (знаний о принципах и рациональных формах спортивной тактики, тенденциях ее развития, условиях, при которых те или иные варианты тактики состязаний оказываются наиболее эффективными и т.д.), объему и разнообразию индивидуального фонда тактических умений и навыков спортсмена, целесообразной вариативности форм его соревновательного поведения (оцениваемой экспертами), ряду других показателей [33; 46; 47].

В тактической подготовке выделяет два раздела [46; 47]:

1. Специальная спортивно-тактическая подготовка строится непосредственно на материале избранного вида спорта и направлена на углубленное совершенствование характерных для него тактических умений, навыков, способностей.

2. Общая тактическая подготовка спортсмена включает изучение общих теоретических основ спортивной тактики и практических способов их использования в разнообразных условиях, по возможности приближенных к условиям избранной спортивной деятельности.

Под индивидуальной манерой ведения боя боксера В.И. Филимонов, [55; 56] понимает склонность спортсмена к определенным способам ведения поединка. Теоретический анализ позволил выделить три ведущих фактора, влияющих на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя боксера: стиль бокса, индивидуальные психосоматические особенности и двигательные возможности боксера, социальные факторы. Индивидуальная манера ведения боя обусловлена также генетическими особенностями, такими, как свойства психики, особенности телосложения, функциональные возможности и физические качества.

## Выводы по первой главе

После проведения анализа научно-методической литературы по методике физической культуры и спорта, физиологии спорта, психолого-педагогических работ по данной тематике, было выявлено, что личностно ориентированный подход в педагогике основан на идее, что образование личности - это процесс, инициируемый самой личностью, поскольку в ней изначально заложено стремление к самоактуализации. При такой организации педагогического процесса становление личности происходит как самоопределение в образовательном поле при сохранении различных степеней свободы. В этих условиях не образование формирует личность образование как подсистема личности развивается вместе с личностью, так же бокс является видом спорта, требующим от атлета проявления различных видов физических качеств выносливости, общей и специальной и т.д.

Технико-тактическое мастерство спортсмена определяют по комплексу субъективных и объективных показателей, в какой-то мере отображающих его, в том числе: по общей результативности соревновательного поведения спортсмена, по широте и глубине освоенных спортсменом тактически существенных знаний, объему и разнообразию индивидуального фонда тактических умений и навыков спортсмена, целесообразной вариативности форм его соревновательного поведения

В заключение первой главы подчеркнем, что в тренировке боксеров высокой квалификации технической подготовке в зависимости от уровня физических качеств нужно отводить гораздо больше времени, чем это делалось до сих пор.

Обобщение полученных теоретических исследований и собственный опыт позволяют говорить о том, что, боксерам, имеющим различный уровень технико-тактической и физической подготовки необходим индивидуальный подбор средств и методов тренировки.



## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОКСА НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНООРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА**

### **2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования**

Исследование проводилось на базе МБУ СШОР «Мастер» г. Челябинска.

В исследовании принимали участие 20 боксеров в возрасте 11-12 лет.

Испытуемые были разделены на две группы по 10 человек. Контрольная группа – занималась стандартной методике, рекомендованной МБУ СШОР «Мастер», экспериментальная группа – занималась по разработанной нами методике обучения технике бокса, на основе лично ориентированного подхода.

Исследование проходило в 3 этапа:

На первом этапе: поисково-теоретический (2019-2020 гг.) – выявлена проблема, изучена методическая литература по проблеме исследования и диссертационные работы по данной теме, проведен анализ нормативной базы, сформулирована гипотеза и задачи. Уточнялся понятийный аппарат, определена методика экспериментальной работы.

Второй этап: поисковый (2020-2021 гг.) – продолжалась работа по планированию и проведению занятий с боксерами-юношами. Была применена выбранная методика обучения технике бокса на основе лично ориентированного подхода. Работа на данном этапе включала уточнение и проверку собранных экспериментальных выводов, сформулированы результаты проведенного эксперимента.

Третий этап: обобщающий (2021-2022 гг.). Были обобщены и приведены в системы результаты применения методики. Обработка данных, обобщение результатов исследования, оформление магистерской диссертационной работы.

### **Методы исследования:**

– *теоретические*: анализ научно-методической литературы, информационные электронные источники, психолого-педагогические печатные издания, связанные с проблемой исследования; классификация и сравнение, систематизация полученных данных.

– *эмпирические*: создание экспериментальной группы боксеров, проведение наблюдений за ними во время выполнения заданных видов упражнений, методика «Ценностной ориентации» М. Рокича, тестирование личностных характеристик детей, экспресс-анализ личностно ориентированного подхода при обучении детей технике спортивных движений (психодиагностики в спорте), предложенная В.Л. Марищук, оценка общей и специальность физической подготовленности.

Для оценки общей физической подготовленности использовали:

- бег 30 м, с;
- подтягивание, количество раз;
- отжимание на брусьях, кол-во раз;
- прыжок в длину с места, см;
- жим штанги (70 % от собственного веса), кол-во раз.

Для оценки специальной физической подготовленности использовали:

- кол-во ударов наносимых за 2 минуты руками;
- кол-во акцентированных ударов за 2 минуты.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Microsoft Excel 2016 и программы Statistica фирмы StatSoft.

## **Наблюдение за тренировочными занятиями боксеров и последующим собеседованием с тренерами**

Цель наблюдения и собеседования: определение доли и причин использования репродуктивных и продуктивных методов обучения спортивным движениям.

Проведение наблюдения и собеседования.

Наблюдение за занятиями по боксу под руководством тренеров проводилось на базе МБУ СШОР «Мастер» г. Челябинска

Традиционное обучение юных боксеров технике спортивных движений проводилось согласно учебному план-графику.

Прежде всего, в ходе наблюдения отмечалось использование тренерами пяти методов:

- 1) объяснительно-иллюстративного;
- 2) репродуктивного;
- 3) проблемного изложения;
- 4) частично-поискового (или эвристического);
- 5) исследовательского.

Далее, сразу же по окончании тренировки проводилось собеседование об уточнении применения того или иного метода в настоящем занятии.

Кроме того, в ходе наблюдения проводился экспресс-анализ лично ориентированного подхода при обучении детей технике спортивных движений (табл. 1). За основу экспресс-анализа взята методика психодиагностики в спорте, предложенная В.Л. Марищук с соавторами. Анализу подвергалась деятельность и поведение юных боксеров, соответствующая таким компонентам модель (рис. 1), как «Субъектный опыт боксера», «Самоопределение», «Выбор предпочтений боксера».

Таблица 1 – Экспресс-анализ личностно ориентированного подхода при обучении детей технике спортивных движений

Показатели тренировки	Наблюдаемые признаки личностной ориентации в деятельности и поведении боксера	Экспертная оценка (балл)			
		Признак ярко выражен	Признак выражен на сред. уровне	Признак выражен очень слабо	Признак отсутствует
		3 б.	2 б.	1 б.	0 б.
1. Актуализация субъектного опыта боксера	Свободно, без боязни выражают свое мнение				
	Свободно и без боязни выражают свои эмоции				
	Предлагают разные способы выполнения тренировочного задания				
	Предлагают к изложению известные им факты, знания, случаи из жизни				
Количественная оценка 1-го блока	Итого:				
	Общая оценка 1-го блока:				
2. Самоопределение в ходе сотрудничества и совместной деятельности по освоению спортивных движений	Работают над заданием в парах и группах				
	Свободно владеют разными видами самоанализа				
	Умело осуществляют взаимоконтроль				
	Умеют распределять «роли» в групповой работе, оказывают взаимопомощь				
Количественная оценка 2-го блока	Итого:				
	Общая оценка 2-го блока:				
3. Создание на тренировке ситуаций выбора и успеха	Демонстрируют правильное выполнение спортивных движений				
	Выражают друг другу поддержку, дают позитивную «обратную связь»				
	Проявляют высокую работоспособность				
	Демонстрируют уверенное поведение				
Количественная оценка 3-го блока	Итого:				
	Общая оценка 3-го блока:				
Всего:					

Повторный экспресс-анализ проводился в конце исследования во время тренировочных занятий.

Выписка из учебного план-графика МБУ СШОР «Мастер»  
г. Челябинска круглогодичных тренировочных занятий.

Отделение бокса группы начальной подготовки возраст 11-12 лет

Спортивный разряд: \_\_\_\_\_

Задачи учебно-тренировочных занятий

(общей, специальной и спортивно-технической подготовки)

1. Общая физическая подготовка: развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость).
2. Специальная физическая подготовка: развивать скоростно-силовые и координационные способности.
3. Спортивно-техническая подготовка: совершенствовать технику ведения боя в спаррингах.

Расчет времени занятий

Таблица 2 – Общая продолжительность занятий двенадцать месяцев

Периоды учебно-тренировочных занятий	Месяцы	Кол-во недель	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Всего часов
Подготовительный		28	3	3 час	252
Соревновательный		14	3	3 час	126
Переходный		10	3	3 час	90
Итого часов					468
№	Наименование разделов учебной программы занятий (темы теоретических занятий, средства практических занятий и специальной подготовки)	Периоды учебно-тренировочных занятий			
		ноябрь	декабрь		
1	Теоретическая подготовка	1	1		
	1.1. Бокс как вид спорта				
	1.2. Правила ТБ при занятиях боксом				
	1.3. Оборудование и инвентарь				
	1.4. Психологическая подготовка боксера		1		
	1.5. Правила соревнований в боксе	1			
2	Общая физическая подготовка	25	27		
	2.1. Общеразвивающие упражнения	15	11		
	2.2. Упражнения с отягощением	2	2		
	2.3. Кроссовая подготовка				
	2.4. Плавание	4	4		
	2.5. Подвижные и спортивные игры	4	4		
3	2.6. Передвижения на лыжах		6		
	Специальная подготовка	8	8		
	3.1. Специальная техническая подготовка	8	8		
3.2. Контрольные и переводные испытания					
4	Соревнования	5	3		
5	Медицинский осмотр				
Всего часов		39	39		

## Конспекты тренировочных занятий боксеров с применением личноно ориентированного подхода

### План-конспект № 1

#### Основные задачи:

1. Воспитание смелости, ловкости быстроты передвижения.
2. Закрепление азов бокса.

Место проведения: спортзал МБУ СШОР «Мастер» г. Челябинска

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток.

Проводил Майоров Андрей Владимирович

Таблица 3 – Конспекты тренировочных занятий боксеров с применением личноно ориентированного подхода (план-конспект № 1)

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение 2. Легкий бег 3. ОРУ в движении: А) боковой галоп правым и левым боком Б) бег змейкой В) упражнение на дыхание Г) вращение кистей (предплечья, рук) Д) рывки руками Е) повороты в шаге Ж) наклоны к ногам З) выпады вперед И) ходьба в глубоком приседе К) легкий бег	1-2 мин 3 мин 7-10 мин	Обратить внимание на внешний вид. Работа над заданием в группе со взаимным контролем за правильностью выполнения, делать необходимые замечания

Продолжение таблицы 3

Основная часть	<p>1. Отработка движения по прямой вперед с ударом под разноименные ноги.</p> <p>2. Отработка движения по прямой назад с ударами.</p> <p>3. Отработка прямого удара левой рукой в голову из стойки.</p> <p>4. Отработка движения шаг вперед в стойке.</p> <p>5. Отработка движения назад в стойке.</p> <p>6. Отработка движения шаг вперед и шаг назад в стойке.</p> <p>7. Прямой удар левой рукой в голову с шагом вперед. Разучивание прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед.</p> <p>8. Прямой удар левой рукой в голову с шагом назад. Разучивание прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.</p>	<p>3 раунда по 3 мин</p> <p>3 раунда по 3 мин</p> <p>1 раунд - 3 мин</p> <p>1 раунд - 3 мин</p> <p>1 раунд - 3 мин</p> <p>1 раунд - 3 мин</p> <p>3 раунда по 3 мин</p> <p>3 раунда по 3 мин</p>	<p>Сопоставление спортсменом цели, условий двигательной задачи и полученного результата. Анализ ошибок и выяснения их сути и причин.</p> <p>Выпрямлять руки до конца.</p> <p>Бить под разноименную ногу.</p> <p>Доворачивать кулак.</p> <p>Руки держать у подбородка.</p> <p>Руки держать у подбородка.</p> <p>Одинаковые шаги.</p> <p>Показ тренером правильной техники.</p> <p>Самоанализ боксером техники своего выполнения.</p> <p>Показ тренером правильной техники.</p> <p>Самоанализ боксером техники своего выполнения.</p>
Заклочительная часть	<p>Упражнения на расслабление:</p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>2. Построение</p> <p>3. Домашнее задание (имитационный бой с тенью).</p>	<p>3-5 мин</p>	<p>Следить за правильностью дыхания.</p> <p>Подведение итогов. Предложить высказать собственное мнение о тренировке, эмоции. Похвалить лучших.</p>

## План-конспект № 2

### Основные задачи:

1. Воспитание смелости, ловкости быстроты передвижения.
2. Закрепление азов бокса.

Место проведения: спортзал МБУ СШОР «Мастер» г. Челябинска

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток.

Проводил Майоров Андрей Владимирович

Таблица 4 – Конспекты тренировочных занятий боксеров с применением лично ориентированного подхода (план-конспект № 2)

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение 2. Легкий бег 3. ОРУ в движении: А) боковой галоп правым и левым боком Б) бег змейкой В) упражнение на дыхание Г) вращение кистей (предплечья, рук) Д) рывки руками Е) повороты в шаге Ж) наклоны к ногам З) выпады вперед И) ходьба в глубоком приседе К) легкий бег	1-2 мин 3 мин 7-10 мин	Обратить внимание на внешний вид. Боксеры работают над заданием в группе. Осуществляют самоанализ правильного выполнения, делают необходимые замечания.
	1. Отработка движения по прямой вперед и назад с ударами. Три удара на три шага	4 раунда по 3 мин	Распределить «роли» в групповой работе. Наиболее технически подготовленные боксеры осуществляют помощь «отстающим». Следить за правильной очередностью.



Продолжение таблицы 4

Основная часть	<p>вперед и три удара на три шага назад. Пять ударов на пять шагов вперед и пять ударов на пять шагов назад.</p> <p>2. Отработка прямого удара левой рукой в голову из стойки.</p> <p>3. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед.</p> <p>4. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>5. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад в стойку.</p> <p>6. Прямой удар правой рукой в голову из стойки. Разучивание прямого удара правой рукой в голову из стойки.</p>	<p>1 раунд - 3 мин</p> <p>2 раунда по 3 мин</p> <p>2 раунда по 3 мин</p> <p>3 раунда по 3 мин</p> <p>4 раунда по 3 мин</p>	<p>Выпрямлять руку.</p> <p>Одновременно удар и шаг.</p> <p>Одновременно удар и шаг.</p> <p>Доворачивать кулак.</p> <p>Показ тренером правильной техники.</p> <p>Самоанализ боксером техники своего выполнения.</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения на расслабление:</p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>2. Построение</p> <p>3. Домашнее задание (утренняя пробежка).</p>	<p>3-5 мин</p>	<p>Следить за правильностью дыхания.</p> <p>Подведение итогов. Предложить высказать собственное мнение о тренировке, эмоции. Похвалить лучших.</p>

### План-конспект № 3

#### Основные задачи:

1. Воспитание смелости, ловкости быстроты передвижения.
2. Закрепление азов бокса.

Место проведения: спортзал МБУ СШОР «Мастер» г. Челябинска

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток.

Проводил Майоров Андрей Владимирович

Таблица 5 – Конспекты тренировочных занятий боксеров с применением лично ориентированного подхода (план-конспект № 3)

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Построение 2. Легкий бег 3. ОРУ в движении: А) боковой галоп правым и левым боком Б) бег змейкой В) упражнение на дыхание Г) вращение кистей (предплечья, рук) Д) рывки руками Е) повороты в шаге Ж) наклоны к ногам З) выпады вперед И) ходьба в глубоком приседе К) легкий бег	1-2 мин 3 мин 7-10 мин	Обратить внимание на внешний вид, форму. Взаимоконтроль при выполнении, делать необходимые замечания
	1. Отработка движения по прямой вперед и назад с ударами. Три	4 раунда по 3 мин	Определение проблемной ситуации при освоении техническим действием, ее анализ и поиск решения. Следить за правильной поочередностью.

Продолжение таблицы 5

Основная часть	<p>удара на три шага вперед и три удара на три шага назад. Пять ударов на пять шагов вперед и пять ударов на пять шагов назад.</p> <p>2. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>3. Разучивание прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и возвращением назад в стойку.</p> <p>4. Отработка прямого удара правой рукой в голову из стойки.</p> <p>5. Прямой удар правой рукой в голову с шагом вперед.</p> <p>Разучивание прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед из стойки.</p>	<p>2 раунда по 3 мин</p> <p>3 раунда по 3 мин</p> <p>3 раунда по 3 мин</p> <p>4 раунда по 3 мин</p>	<p>Доворачивать кулак.</p> <p>Показ тренером правильной техники.</p> <p>Самоанализ боксером техники своего выполнения.</p> <p>Выпрямлять руку.</p> <p>Показ правильной техники.</p> <p>Одновременно удар и шаг.</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения на расслабление:</p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>2. Построение</p> <p>3. Домашнее задание (тренировка на турнике).</p>	3-5 мин	<p>Следить за правильностью дыхания.</p> <p>Подведение итогов. Предложить высказать собственное мнение о тренировке, эмоции. Похвалить лучших.</p>

### Тестирование личностных характеристик детей

Цель тестирования: изучение личностных характеристик детей (их ценностных ориентаций).

Результаты тестирования нужны во всех случаях, когда возникает практическая необходимость оценки эмоциональных и поведенческих отклонений, когда надо принять решение о создании наиболее благоприятных условий обучения с учетом личностных особенностей детей.

Проведение тестирования.

Использовалась наиболее распространенная в настоящее время «Методика ценностных ориентаций» М. Рокича [38], основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что некая конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Юным боксерам индивидуально после тренировки предлагались два списка ценностей по 18 в каждом. Каждая ценность написана на отдельной карточке. Испытуемый раскладывал карточки по степени значимости. Вначале предъявлялся набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

#### **Терминальные ценности**

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- любовь (духовная);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;

- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

### **Инструментальные ценности**

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность;
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;

- образованность (широта знаний, высокая физическая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

**Инструкция:** «Сейчас тебе будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Твоя задача – разложить их по порядку значимости для тебя.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучи их и, выбрав ту, которая для тебя наиболее значима, помести ее на первое место. Затем выбери вторую по значимости ценность и помести ее вслед за первой. То же проделай со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работай не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы ты изменил свое мнение, то можешь поправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать твою истинную позицию».

## 2.2 Методика обучения технике бокса на основе личностно-ориентированного подхода

Методика разработана в соответствии с принципами, по которым каждый ребенок должен раскрыться как уникальная, неповторимая индивидуальность. Целью такого обучения состоит в создание психолого-педагогических условий, позволяющих в коллективе работать с каждым учеником в отдельности, с учетом индивидуальных познавательных возможностей, потребностей и интересов. В процессе учебной деятельности, формируются и проявляются психофизиологические особенности личности. Обучаемый является субъектом учебной деятельности, где у него есть возможность проявить свои личностные качества, творческую и познавательную активность, волю, способность к достижению поставленной цели. Каждый ученик имеет возможность овладеть двигательным действием, работая по индивидуальному маршруту и почувствовать радость от успеха. Данный фактор является сильным мотивирующим средством для дальнейшей работы.

Личностно-ориентированный подход – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание личностно ориентированного обучения – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства. Новизна метода заключается в комбинировании элементов личностно-ориентированного подхода и использование информационных технологий и технических средств обучения. В процессе педагогической деятельности происходит обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, но и

воспитывается потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Максимальные усилия прилагаются к тому, чтобы помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья. Для успешной реализации поставленных задач, работаю над обобщением и анализом личного опыта и использованием новых технологий [21].

Фундаментом, основой мастерства в боксе является техника, которая в боксе весьма разнообразна. Последовательность обучения начинающих боксеров основывается на признании системности как основополагающего условия успешной деятельности в любой области [10; 40; 46; 47].

В боксе от того, какую школу техники пройдет новичок, насколько он будет физически подготовлен, как скоро найдет свой стиль и манеру ведения боя, какое получит воспитание как спортсмен, зависит его дальнейшая спортивная деятельность [33].

Она обязывает тренера-преподавателя найти порядок в овладении спортсменом отдельными подсистемами упражнений, которые определяются сущностью предмета обучения и его возможностями.

Процесс становления и совершенствования технического мастерства можно условно разделить на стадии [18].

1. Стадия создания первого представления о двигательном действии и формирования установки на его изучение.

Информация, которую получает спортсмен на этой стадии, должна быть наиболее общей, но четко характеризующей главный механизм действия. Внимание спортсмена концентрируют на основных частях действия и попытках их выполнения. На этом этапе почти не рассматривают детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других особенностей, если это может осложнить решение поставленных задач.



2. Стадия формирования навыка. Это первичное освоение приема, когда формируется умение выполнять основную структуру движения. Тут происходит генерализация двигательных реакций, не всегда рациональна внутримышечная и межмышечная координация, связанные с иррадиацией процессов возбуждения в коре головного мозга. Это требует ориентации тренировочного процесса на овладение основами техники и общим ритмом действий. Особенное внимание следует обращать на устранение лишних движений и мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, поскольку большие перерывы между занятиями снижают действенность овладения движениями.

Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия также не всегда целесообразны, поскольку освоение новых навыков вызывает быстрое утомление нервной системы.

Основным методом освоения двигательных действий на этом этапе является метод расчлененного упражнения, который предусматривает разделение действия на относительно самостоятельные части, отдельное их освоение с последующим объединением в единое целое. Дифференциация движений, выделение основных двигательных характеристик действия упрощает процесс формирования первичного навыка, поскольку облегчает постановку задач, выбор средств и методов, контроль над эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

3. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия связана с концентрацией в коре головного мозга нервных процессов, которые контролируют содержание действия. Отдельные фазы двигательного акта стабилизируются, ведущая роль сознания в управлении двигательной составляющей действия переходит к проприорецепторам.

Педагогический процесс начинают направлять на уточнение и индивидуализацию деталей двигательного действия. Особое внимание

уделяют методам, которые основаны на использовании двигательного восприятия.

На этой стадии уточняют рациональную кинематическую и динамическую структуру движений. Для формирования целесообразного ритма двигательных действий используют широкий круг традиционных методов и средств, которые направлены на создание целостного действия объединением в единых целях его составляющих

4. Стадия стабилизации навыка. Соответствует этапу стабилизации двигательного действия. По мере того как рациональная система движений закрепляется, определяют характерные черты навыка - автоматизация и стабилизация.

Педагогическая задача состоит в стабилизации двигательного движения и в дальнейшем совершенствовании отдельных его деталей. Для этого широко используется многократное повторение упражнений в стандартных вариативных условиях.

На данной стадии техническое совершенствование тесно связано с процессом адекватного развития двигательных качеств, тактической и психической подготовок. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при разных функциональных состояниях организма, в том числе в состоянии компенсированного и некомпенсированного утомления.

5. Стадия достижения вариативного навыка. Реализация этого осуществляется на протяжении всего периода, пока спортсмен закрепляет двигательное действие в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма. Благодаря этому развивается вариативный навык, высокий уровень специализированных восприятий (чувства времени, дистанции, соперника и др.), а также способность совершенно управлять движениями за счет использования основной информации, которая поступает от проприорецепторов.

Педагогическая задача этой стадии заключается в

совершенствовании технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего разнообразия условий присущего соревновательной деятельности, в обеспечении максимальной взаимосвязи между двигательными и вегетативными функциями, в совершенствовании способности к максимальной реализации функционального потенциала при выполнении соревновательных действий, эффективного использования освоенных действий в переменных соревновательных условиях и различных функциональных состояниях организма.

Описанные стадии становления технического мастерства позволяют разграничить процесс его совершенствования на относительно самостоятельные звенья и выделить в общей структуре учебного процесса три этапа.

Первый этап – начальное обучение. Здесь создается общее представление о двигательном действии, формируется установка на овладение им, изучается основной механизм движения, формируется ритмическая структура, предотвращаются и устраняются грубые ошибки.

Второй этап – углубленное изучение. Детализируется понимание двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям спортсмена.

Третий этап – закрепление и дальнейшее совершенствование. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий, путем приспособления их к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям, в том числе к максимальному проявлению двигательных качеств.

Первый этап в этом случае соответствует первым двум стадиям, второй – третьей стадии, третий – четвертой и пятой стадиям становления и совершенствования технического мастерства.

Процесс обучения в боксе происходит по трем условным направлениям.

Первое направление – школа, которое рассчитано на длительный процесс последовательного обучения всему техническому арсеналу ударов и защит боксера: последовательное обучение одиночным и серийным прямым и боковым ударам, изучение группы ударов снизу и разнотипных ударов в средней и ближней дистанциях. При такой системе обучения боксеры на этапе высшего спортивного мастерства, как правило, хорошо владеют техникой бокса. Соревновательный опыт набирается медленнее. Не следует рассчитывать на высокие результаты в соревнованиях в первые годы обучения, надо сосредоточиться, в основном, на обучении в зале. Настоящий результат приходит позже, после 3-5 лет обучения. Как правило, такие спортсмены надолго остаются в боксе, и результаты у них стабильны.

Второе направление – «натаскивание», которое не предусматривает строгого и последовательного прохождения всего арсенала технических средств подготовки. Тренер-преподаватель ориентируется на индивидуальные особенности (одаренность) воспитанника после прохождения им технического минимума, который заключается в изучении приемов группы одиночных прямых ударов, двухударных комбинаций, боковых одиночных ударов, ударов снизу и группы разнотипных ударов. Данное направление обучения боксеров-новичков предполагает более быстрый выход на "большой" ринг. Спортсмены после такой подготовки раньше становятся "зрелыми" боксерами с соревновательным и бойцовским опытом. Следует отметить некоторую поверхностность этого подхода. Уже к 5-му или 6-му годам обучения и тренировки преимущество этих спортсменов относительно боксеров, которые тренировались по системе "школы" нивелируется, а в некоторых случаях их большой соревновательный (юношеский) опыт может иметь обратный эффект, а ограниченный технический арсенал ударов и особенно

защит все чаще будет ощущаться в боях с более обученными боксерами.

Тренеру-преподавателю следует помнить о том, что психика детей в этом возрасте сильно уязвима, и чрезмерная соревновательная нагрузка может надломить ее. Каждый соревновательный бой – это не столько физическое, сколько психическое напряжение, и, если к 18 годам у молодого талантливой спортсмена за плечами уже более 100 боев, задача сберечь его становится довольно проблематичной. Следует учитывать, что спортивное долголетие в боксе трудно прогнозируемо, олимпийским чемпионом можно стать и в 18, и в 30 лет.

В практике бокса существует еще и третье направление в системе обучения новичков – это обучение технике ближнего боя после ознакомления их с необходимым технико-тактическим арсеналом. После прохождения и закрепления навыка выполнения одиночных и двухударных комбинаций прямых ударов, переходят к обучению боковым и ударам снизу в ближней и средней дистанциях. Далее основной упор делается на изучение техники разнотипных и однотипных ударов в ближнем бою.

Обучение спортивному упражнению начинается с освоения позы - исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и его выполнения. Даже самое элементарное движение имеет характерную для него исходную позицию (позу). Если перед ударом она выбрана неверно, то удар будет выполнен неэффективно. Например, в исходной позиции у боксера ЦМ находится на передистоящей ноге, плечи выведены за переднюю опору. Из такой позиции невозможно технически правильно выполнить удар правой рукой, но возможен удар левой. В данном случае поза не отвечает кинематическим характеристикам удара правой рукой, в то же время она отвечает требованиям для удара левой. В боксе конкретная поза может соответствовать только одному конкретному удару (или защите), а не любому удару (защите). Боксер плавно и быстро переходит из одной

позиции в другую, выполняя при этом ударные и защитные действия.

Арсенал технических средств бокса достаточно обширен и всеми спортсмен стремится овладеть в совершенстве. На стадии высокого спортивного мастерства, по прошествии нескольких лет подготовки у боксера проявляется какой-то один "коронный" удар, который он впоследствии шлифует и совершенствует. Бывают и такие случаи, что по истечению десятка лет тренировок, ярко выраженный коронный удар не проявляется, в то же время спортсмен хорошо боксирует и одинаково владеет обширным арсеналом технических средств. Ярко выраженные "коронные" удары, приводящие соперников в состояние нокаутов, присущи особо одаренным спортсменам, которых не так уж много, большинство же прекрасно владеют обширным технически арсеналом и оттачивают его на протяжении многих лет. Поэтому процесс обучения в боксе носит постоянно развивающийся и повторяющийся характер, задаваемый условиями тренировки.

Техническая подготовка как наиболее важная составляющая часть системы тренировки боксеров проводится круглогодично. Ее формы и содержание претерпевают изменения в зависимости от задач конкретного тренировочного занятия, контингента занимающихся, условий тренировок.

При этом исключаются такие формы проведения тренировочных занятий, как игровые, соревновательные, занятия, направленные на развитие физических качеств и другие, которых должно быть достаточно в группах боксеров-новичков, возраста 10-11 лет.

Занятия, направленные на обучение технике, требуют от воспитанников большой степени внимания, дисциплины. Первые учебно-тренировочные занятия следует проводить в двухшереножном строю под команду тренера-преподавателя, что приучает воспитанников к дисциплине, восприятию правильной терминологии. Команды следует подавать четкие, объяснения делать краткими, без излишней детализации, сочетать рассказ с показом, методом расчлененного или целостного

упражнения. Оба эти метода следует сочетать. Вначале следует показывать прием в целом, чтобы у воспитанников сложился «зрительный образ», затем его следует расчленить на относительно самостоятельные элементы и фазы, сочетая показ с объяснением, а потом показать технический прием в целом в соревновательном режиме.

Следует помнить, что на все объяснение и показ тренеру отводится меньше одной минуты, в перерыве между раундами. Длительный рассказ ведет к «остыванию» боксера, нарушению двигательного режима тренировки, рассеиванию внимания, поэтому тренер-преподаватель обязан концентрировать внимание воспитанников на основные элементы и фазы движения. На ознакомительных занятиях это время несколько увеличено.

Изучение исходной боевой позиции начинается на первом занятии. Учащиеся из положения основной гимнастической стойки поворачивают носок правой ноги вправо на 90-120°. Затем правая нога ставится на носок и разворачивается в положение - стопа параллельно левой ноге (стопе). После этого выполняется полшага назад до устойчивого положения тела. В данной позиции боксеры делают несколько подпрыгиваний вверх, фиксируя положение ног в момент приземления (стопы параллельно).

Руки. Из положения руки по швам (кулаки сжаты, большой палец накрывает фаланги указательного и среднего пальцев), левая рука поднимается до уровня глаз, угол в локтевом суставе – 90-120°. Локоть в живот не упирается, а отведен вперед на 5-7 см, закрывая его. Правый кулак поднимается до уровня подбородка, защищая его. Боксер развернут на пол-оборота к сопернику, левое плечо касается подбородка, голова опущена вниз (взгляд исподлобья), спина согнута (поза извозчика), плечи расслаблены, МТ равномерно распределена на ноги.

Передвижения. После изучения боевой стойки переходят к передвижениям. В боксе существует два основных вида передвижений – обычный шаг и скачковый (челнок). На первых занятиях изучается обычный шаг, далее целесообразно приучать воспитанников к

передвижению в скачковом шаге, поскольку с ним выполняются практически все движения у боксеров. При изучении передвижений следует придерживаться так называемого принципа шага:

1 – стопы ног не сближаются;

2 – расстояние между стопами сохраняется на ширине плеч (насколько левая нога продвинулась вперед, настолько правая нога подтянулась к левой и наоборот).

Одиночный шаг. Из боевой стойки МТ незначительно смещается на правую ногу; с отталкиванием правой ногой от опоры делается шаг левой ногой вперед, правая нога подтягивается к левой на расстояние смещения левой; МТ при этом переносится на левую ногу. Отталкиваясь левой ногой от опоры, боксер делает шаг назад правой ногой, левая нога подтягивается к правой на то расстояние, на которое продвинулась правая, МТ при этом переносится на правую ногу. В одношажных движениях выделяются следующие фазы работы ног:

1 – смещение МТ на опорную ногу, отталкивание правой ногой в любом направлении (вперед, назад, влево, вправо, по кругу влево, вправо);

2 – перенос МТ на противоположную ногу с отталкиванием от опоры в любом заданном направлении.

Многошажные передвижения (двух-, трех- и четырехшажные). Целесообразно изучать в упражнениях «по квадрату», «по углам» и «по кругу». При этом преследуется цель научить воспитанников умению переносить МТ с ноги на ногу, отталкиваться опорной ногой в заданном направлении.

Передвижение «по углам» (вперед - назад - влево - вправо. Данное упражнение можно разбить на 4 условных фазы по признаку направленного перемещения и переноса МТ с ноги на ногу:

1 – из положения боксерской стойки МТ переносится на правую ногу с последующим отталкиванием этой ногой от опоры и шагом левой ногой вперед, МТ переносится на левую (впередистоящую) ногу;



2 – с отталкиванием левой ногой делается шаг правой назад, МТ переносится на правую ногу;

3 – с отталкиванием правой ногой от опоры выполняется шаг влево, МТ переносится на левую ногу;

4 – с отталкиванием левой ногой от опоры выполняется шаг вправо, МТ переносится на правую ногу. Аналогично, но в обратном направлении, выполняется движение "по углу" вправо.

Передвижение "по квадрату" влево:

1 – из положения боксерской стойки МТ переносится на правую ногу, отталкиваясь от опоры боксер выполняет шаг вперед левой ногой, МТ остается на правой ноге;

2 – отталкиваясь правой ногой, боксер выполняет шаг левой ногой влево, МТ переносится на левую ногу;

3 – отталкиваясь левой ногой боксер выполняет шаг правой ногой назад, МТ остается на левой ноге;

4 – отталкиваясь левой ногой, боксер делает шаг правой ногой вправо, МТ переносится на правую ногу. Аналогично, но в обратном направлении, выполняется передвижение «по квадрату» вправо.

Передвижение "по кругу" влево. В передвижении по кругу в левую сторону боксеры отталкиваются правой ногой и делают шаг левой ногой влево, МТ остается на правой ноге. Затем следует повторное отталкивание правой ногой и т.д. Передвижение по кругу в правую сторону выполняется аналогично, но с отталкиванием левой ногой.

Все вышеуказанные передвижения целесообразно изучать в одношереножном строю, а позже, по мере освоения материала, в паре с партнером.

Такие упражнения дают первые навыки чувства партнера, дистанции. При всех видах передвижений стопы не сближаются, ноги не перекрещиваются и не находятся на одной линии. Расстояние между ними (на ширине плеч) должно быть достаточным для устойчивого положения

боксера. Передвижения выполняются на носках (на передней части стопы), шаги слитные и скользящие. Центр МТ минимально колеблется по оси вверх-вниз.

Более детальная классификация передвижений по рингу, в основу которой положено наличие опорной и безопорной фаз передвижения, а также различная последовательность их выполнения, представлена (В.А. Осколков с соавт., 1986). Авторы выделяют два основных вида передвижения: ходьба и прыжки. Под ходьбой авторы понимают передвижения обычными, приставными и окрестными шагами, а также вышагивания. Под прыжками – скачковые передвижения. К сожалению, до настоящего времени нет необходимой ясности в терминологии передвижений боксеров.

Обучение технике ударов описано в следующем разделе в той последовательности, которую рекомендуется применять в повседневном тренировочном процессе.

После освоения передвижений обычно переходят к изучению ударов в парах. Лучше это делать в двухшереножном строю, предварительно разбив учащихся на 1 -е и 2-е номера (атакующих и контратакующих). Выполнение ударов в условиях строя даст возможность тренеру выявить у боксеров ошибки и указать пути их исправления. Формальный перечень ударов и защит довольно обширен. Тренер-преподаватель должен ориентироваться в последовательности обучения, придерживаясь принципа постепенности увеличения трудности заданий, принципа соответствия и др.

На начальных стадиях обучения боксеров-новичков параллельно с ударами изучаются защиты от них. Как правило, дается комплексное задание. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» или обычном шаге. При этом 1-е и 2-е

номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Техника эффективна лишь в том случае, если боксеры быстры и выносливы. На ринге необходимо мгновенно принимать или изменять те или иные тактические решения, моментально наносить удары опережая защиту противника, или, наоборот, защищаться от его стремительных атак и контратак, точно рассчитывая время и дистанцию. Тщательное совершенствование приемов, развитие мышления, воли – простой и сложной реакции, «чувства времени», «чувства дистанции» – тонкие дифференцировки условно-рефлекторных связей обязывают боксера кропотливо и продолжительно работать.

### 2.3 Проектирование лично ориентированного учебно-тренировочного процесса технической подготовки боксера

На рисунке 1 представлена модель лично ориентированного учебно-тренировочного процесса, важными компонентами которого являются следующие основания:

1. Особенности современного социального заказа определяют модельные представления о воспитаннике спортивной школы – развитие их субъектной активности.
2. Организация взаимодействия субъектов учебно-тренировочного процесса строится на условии обязательного включения субъектного опыта воспитанников.
3. Тренерская деятельность направлена на становление процессов саморегуляции учебной деятельности детей.
4. Условием изменения ценностных оснований процессов саморегуляции воспитанников является включение их в процесс по самоопределению.

Выделенные нами ценностные основания проектирования определили и специфику содержания системы показателей организации лично ориентированного учебно-тренировочного процесса. В своей работе мы осуществили это в рамках наполнения содержания категорий: целей, содержания, форм организации, методов, критериев и показателей эффективности. Содержание последнего компонента, на наш взгляд, отражает сущность лично ориентированного учебно-тренировочного процесса:

1) не столько приобретение конкретных знаний, умений и навыков юным спортсменом, а появление личностных новообразований – способности к саморазвитию;

2) соответствие процессуальных сторон организованного процесса целям технической подготовки боксера, состоящего из деятельности его участников: организатора – тренера и объекта – воспитанника.

Цель проекта: достижение детьми способности присваивать умения самостоятельно осваивать двигательные умения и навыки, как способ изменения собственной телесности.

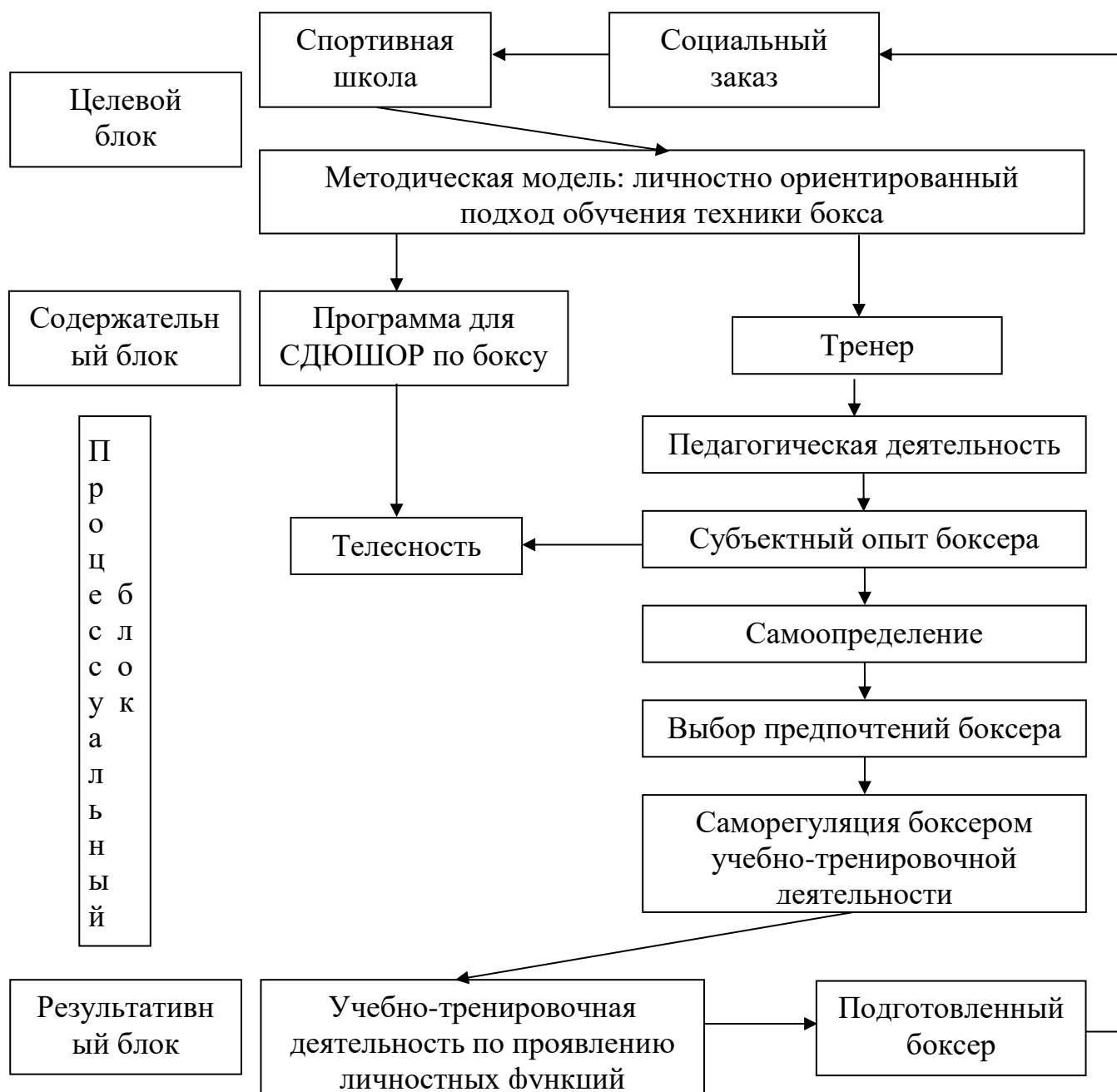


Рисунок 1 – Модель методики обучения технике бокса на основе лично ориентированного

Личностно-ориентированные задачи учебно-тренировочного процесса технической подготовки боксера:

1. Овладение умениями анализа, рефлексии, планирования, контроля и коррекции своих действий. Анализ собственных действий основывается на знании своей телесности. Рефлексия – размышление,

анализ собственного физического состояния. Планирование – порядок и последовательность занятий спортивными движениями (приложение 1).

2. Постановка цели, определение задач и средств их достижения. Осуществляется деятельность боксера по тактико-техническому самосовершенствованию (саморазвитию). Формирование личностного «Я»: Я – знаю, Я – умею, Я – хочу, Я – понимаю смысл занятий спортивными движениями для пользы своего развития и здоровья.

3. Приобретение знаний о свойствах человеческого организма, проявляющихся в процессе двигательной активности, об индивидуальных особенностях своей телесности. Усваиваются анатомо-физиологические, психологические и педагогические знания выполнения спортивных движений. Осуществляется познание личности как субъекта педагогического развития и воспитания. Юный боксер должен научиться понимать свой организм.

4. Развитие двигательных способностей (физических качеств и двигательных действий) юных боксеров. Двигательные способности определяются уровнем развития физических качеств и степенью владения двигательными действиями в динамике, необходимой для жизнедеятельности детей.

5. Формирование знаний и умений, необходимых для построения здорового образа жизни. Знания – совокупность закреплённых в сознании и мышлении фактов двигательной деятельности. Умения появляются на основе знаний и пониманий целостного выполнения спортивных движений в разных условиях.

В соответствии с данной целью и задачами обуславливаются и особенности содержания, форм и методов организации:

- постановка в центр учебно-тренировочного процесса активного, динамичного, целостного субъективного опыта детей, т.е. работа с телесностью;
- организация взаимодействия со взрослыми и со сверстниками;

– постепенно убывающая помощь воспитанникам в овладении способами (способностями) самостоятельного действия (процесс саморегуляции);

– обязательное наличие в структуре занятия этапов, обеспечивающих принятие детьми цели изучения спортивных движений, самоопределения, планирования своей деятельности, ее рефлексии и коррекции.

Классификация методов обучения характеризуется большим разнообразием в зависимости от того, какое основание избирается для их разработки.

Их классифицируют по доминирующим средствам на словесные, наглядные и практические, а также в зависимости от основных дидактических задач на [8; 48]:

- а) методы приобретения новых знаний;
- б) методы формирования умений, навыков и применения знаний на практике;
- в) методы проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Эту классификацию дополняют методами закрепления изучаемого материала и методами самостоятельной работы учащихся. Существует классификация, в которой сочетаются методы преподавания с соответствующими методами обучения: информационно-обобщающие и исполнительские, объяснительные и репродуктивные, побуждающие, поисковые.

По нашему мнению, наиболее оптимальной представляется классификация методов обучения, предложенная В.А. Санниковым и В.В. Воропаевым, к тому же она соответствует требованиям современного процесса обучения. В основе их классификации за основу берется характер учебно-познавательной деятельности обучаемых боксеров в усвоении ими изучаемого материала. Она включает в себя пять методов:

- 1) объяснительно-иллюстративный;

- 2) репродуктивный;
- 3) проблемного изложения;
- 4) частично-поисковый (или эвристический);
- 5) исследовательский.

Указанные методы подразделяются на две группы:

1) репродуктивную (1 и 2 методы), при которой боксер усваивает готовые знания и репродуцирует (воспроизводит) уже известные ему способы действий;

2) продуктивную (3, 4 и 5 методы), при которой боксер добывает новые знания в результате творческой деятельности.

Объяснительно-иллюстративный метод состоит в том, что тренер сообщает готовую информацию разными средствами, а боксеры ее воспринимают, осознают, воспроизводят и фиксируют в памяти. Сообщение информации тренер осуществляет с помощью:

- устного слова (рассказ, объяснение);
- печатного слова (учебник, дополнительные пособия);
- наглядных средств (картины, рисунки, фотографии, кино- и видеофильмы);
- практического показа техники выполнения приема (в боевом ритме и с замедлением);
- показа выполнения приема в бою (при наблюдении за боем со стороны).

Объяснительно-иллюстративный метод – один из наиболее экономных и эффективных способов передачи знаний от тренера к спортсмену.

Репродуктивный метод состоит в том, что тренер дает задания, а боксер их выполняет. От способностей боксера и трудности задания зависит, как долго, часто и через какие промежутки времени боксер должен повторять это задание, чтобы хорошо освоить изучаемый прием.



Оба метода обогащают боксера знаниями, умениями и навыками, а также формируют у него основные мыслительные операции (анализ, синтез) по тактическому применению данного технического действия.

Условием применения продуктивных методов обучения является наличие учебной проблемы. Учебная проблема – это поисковая задача, для решения которой боксеру необходимы новые знания, и в процессе ее решения эти знания должны быть усвоены. Например, спортсмен плохо боксирует на ближней дистанции, и перед ним встает проблема, как научиться вести ближний бой и что для этого нужно сделать.

В разрешении учебной проблемы можно выделить четыре этапа:

1. Определение проблемной ситуации;
2. Анализ проблемной ситуации, формулировка проблемы и представление ее в виде одной или нескольких проблемных задач;
3. Решение проблемных задач путем выдвижения различных способов действий и последовательной их проверки;
4. Проверка результатов решения проблемы.

Проблемная ситуация – это психическое состояние интеллектуального затруднения, вызванное, с одной стороны, острым желанием решить проблему, а с другой – невозможностью это сделать при помощи наличного запаса знаний или с помощью знакомых способов действий. Такое состояние создает у боксера потребность в приобретении новых знаний или поиске новых способов действий.

Анализ проблемной ситуации – важный этап самостоятельной познавательной деятельности боксера. На этом этапе определяется, что известно, а что неизвестно боксеру и какая взаимосвязь между ними. Все это позволяет сформулировать проблему и представить ее в виде цепочки проблемных задач. Проблемная задача отличается от проблемы четкой определенностью и ограниченностью того, что известно и что следует изучить. Например, при изучении и совершенствовании ближнего боя

можно выделить ряд проблемных задач: способы вхождения, ведения и выхода из боя.

Решение проблемных задач достигается последовательным изучением и совершенствованием каждой проблемной задачи отдельно. Выдвигаются возможные способы решения данной задачи и затем последовательно проверяются в боевой обстановке.

Проверка правильности решения проблемы включает в себя сопоставление цели, условий задачи и полученного результата. Большое значение имеет анализ всего пути проблемного поиска. Необходимо как бы вернуться назад и еще раз посмотреть, нет ли других, более эффективных способов решения проблемы. Особенно важно провести анализ ошибок и уяснить их суть и причины. Все это позволяет не только проверить правильность решения конкретной проблемы, но и получить ценный опыт и знания, которые являются главным приобретением боксера и тренера.

Роль тренера и боксера на четырех рассмотренных этапах решения учебной проблемы может быть различной.

Метод проблемного изложения состоит в том, что все этапы решения проблемы выполняет тренер, а боксер только усваивает готовые знания, которые ему сообщает тренер.

Частично-поисковый метод состоит в том, что какие-то этапы выполняет тренер, какие-то этапы выполняет боксер, а какие-то этапы они выполняют совместно.

Исследовательский метод состоит в том, что все этапы решения учебной проблемы боксер выполняет самостоятельно, а тренер наблюдает за его действиями и оценивает правильность их выполнения.

Обучение с помощью продуктивных методов принято называть проблемным обучением. Можно отметить следующие достоинства проблемного обучения:

- учит боксера мыслить логично и творчески;

- учит боксера самостоятельно искать нужные знания для преодоления встречающиеся затруднения;
- делает учебный материал более доступным, а его усвоение более быстрым и прочным;
- вызывает у боксера положительное эмоциональное отношение к обучению технике бокса;
- формирует у боксера стойкие познавательные интересы и превращает его в творческую личность.

При обучении техническому приему можно пользоваться целостным или расчлененным способом его выполнения и показа.

При целостном способе выполнения у боксера вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он усваивает ритм движения, создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения, а у тренера появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения, которые не получаются у спортсмена.

Расчлененный способ выполнения позволяет изучать отдельные части целостного двигательного действия. Если боксер не может выполнить движение сразу, то его нужно расчленить на более простые части и осваивать их последовательно. Основное преимущество расчлененного способа состоит в том, что он позволяет боксеру сосредоточить внимание не на всем движении, а на его отдельной части.

Целостный и расчлененный способы выполнения тесно взаимосвязаны и используются в разной последовательности при обучении любым техническим приемам.

Для обучения техническому действию тренером применяются различные методические приемы:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги.

2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.
3. Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу.
4. Условный бой с ограниченным заданием каждому боксеру.
5. Индивидуальное освоение боксером приема в работе с тренером на лапах или в перчатках.
6. Условный бой с широкими техническими заданиями.
7. Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

2.4 Анализ результатов опытно-экспериментальной работы по внедрению методики обучения технике бокса на основе личностно-ориентированного подхода

Результаты наблюдений за традиционными тренировками по боксу показали соотношение (по времени) использования тренерами продуктивных и репродуктивных методов (рис. 2).

В ходе собеседования тренера ответили на вопрос: «Почему же, несмотря на ряд достоинств, проблемное обучение не имеет большого распространения среди тренеров?». По их мнению, причин этому несколько:

1. Продуктивные методы не универсальны, не всякая учебная информация содержит в себе противоречие и представляет собой учебную проблему.
2. Есть учебные проблемы очень легкие для освоения, и боксеры решают их быстро и свободно с применением репродуктивного метода.
3. Есть учебные проблемы, которые боксеру сложно решать самостоятельно. Понизить уровень проблемности (т.е. кое-что подсказать ему) можно только объяснительно-иллюстративным методом.

4. Чтобы вызвать у боксера познавательный интерес, нужно, чтобы он уже имел достаточный боевой опыт, приобрести который он может только с помощью соревновательного метода.

5. При формировании технических умений и навыков продуктивные методы уступают по скорости обучения объяснительно-иллюстративному и репродуктивному методам, где большое значение имеет показ тренера и подражание боксера.

6. Продуктивные методы для успешного применения требуют более высокой квалификации тренера и больших затрат времени и труда как при проведении проблемного занятия, так и на этапе его подготовки.

На рисунке 2 представлены показатели соотношения (%) времени использования продуктивных и репродуктивных методов на традиционных тренировках по боксу.

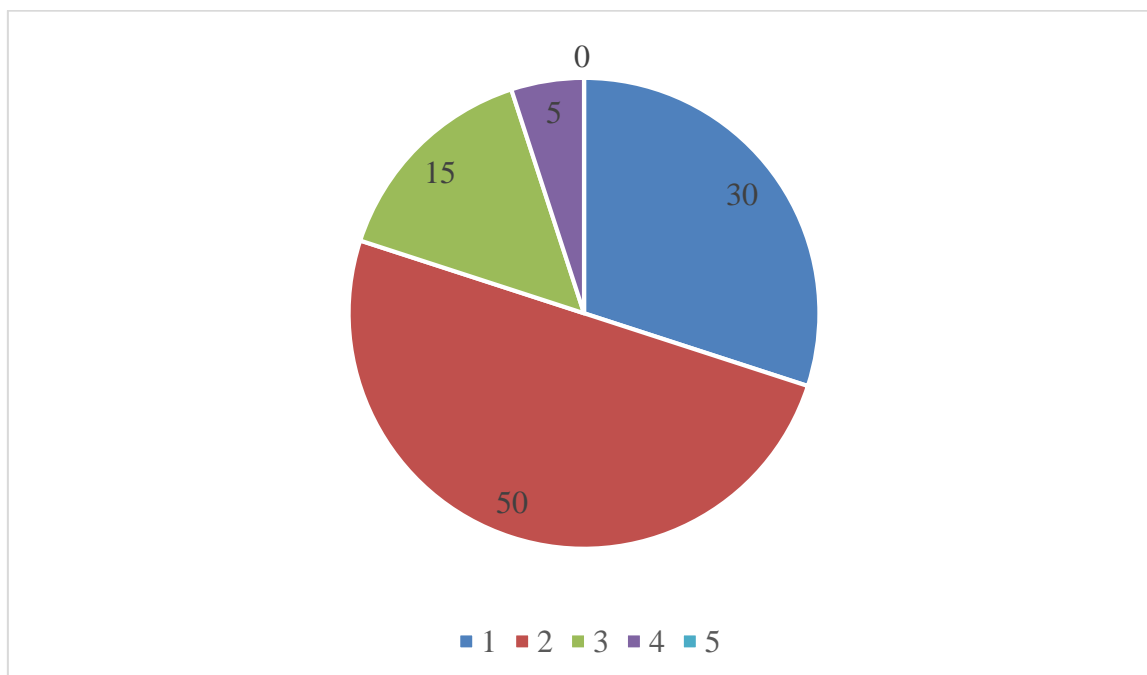


Рисунок 2 – Показатели соотношения (%) времени использования продуктивных и репродуктивных методов на традиционных тренировках по боксу

*Примечание:* 1 – объяснительно-иллюстративный; 2 – репродуктивный; 3 – проблемного изложения; 4 – частично-поисковый (или эвристический); 5 – исследовательский

Однако, не смотря на вышеперечисленные причины, в ходе применения методики обучения технике бокса на основе лично ориентированного подхода на тренировочных занятиях удалось изменить соотношение применения репродуктивных и продуктивных методов (рис. 3).

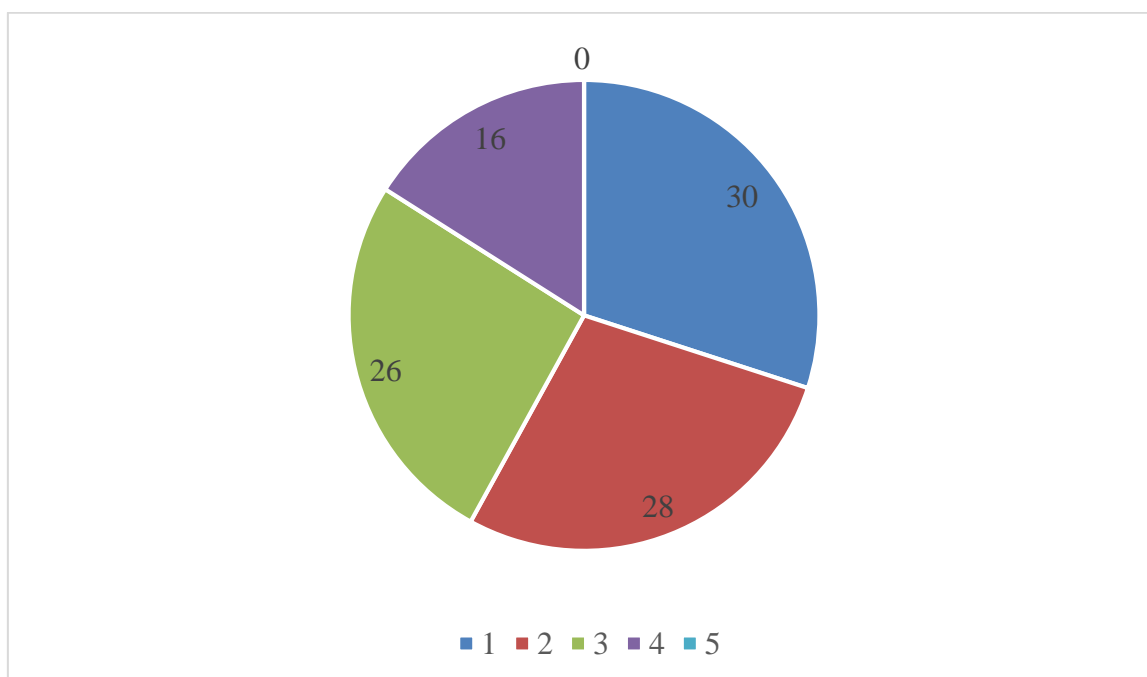


Рисунок 3 – Показатели соотношения (%) времени использования продуктивных и репродуктивных методов на тренировках по боксу с использованием лично ориентированного подхода

*Примечание:* 1 – объяснительно-иллюстративный; 2 – репродуктивный; 3 – проблемного изложения; 4 – частично-поисковый (или эвристический); 5 – исследовательский

Результаты экспресс-анализа обучения детей технике бокса представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6 – Экспресс-анализ обучения детей технике спортивных движений (традиционные тренировки по боксу)

Показатели тренировки	Наблюдаемые признаки личностной ориентации в деятельности и поведении боксера	Экспертная оценка (балл)			
		Признак ярко выражен	Признак выражен на сред. уровне	Признак выражен очень слабо	Признак отсутствует
		3 б.	2 б.	1 б.	0 б.
1. Актуализация субъектного опыта боксера	Свободно, без боязни выражают свое мнение		+		
	Свободно и без боязни выражают свои эмоции	+			
	Предлагают разные способы выполнения тренировочного задания			+	
	Предлагают к изложению известные им факты, знания, случаи из жизни			+	
Количественная оценка 1-го блока	Итого:	3	2	2	
	Общая оценка 1-го блока:	7			
2. Самоопределение в ходе сотрудничества и совместной деятельности по освоению спортивных движений	Работают над заданием в парах и группах	+			
	Свободно владеют разными видами самоанализа				+
	Умело осуществляют взаимоконтроль		+		
	Умеют распределять «роли» в групповой работе, оказывают взаимопомощь		+		
Количественная оценка 2-го блока	Итого:	3	4		0
	Общая оценка 2-го блока:	7			
3. Создание на тренировке ситуаций выбора и успеха	Демонстрируют правильное выполнение спортивных движений		+		
	Выражают друг другу поддержку, дают позитивную «обратную связь»		+		
	Проявляют высокую работоспособность		+		
	Демонстрируют уверенное поведение		+		
Количественная оценка 3-го блока	Итого:		8		
	Общая оценка 3-го блока:	8			
Всего:		22			

Таблица 7 – Экспресс-анализ обучения детей технике спортивных движений (тренировки с применением личноно ориентированного подхода)

Показатели тренировки	Наблюдаемые признаки личностной ориентации в деятельности и поведении боксера	Экспертная оценка (балл)			
		Признак ярко выражен	Признак выражен на сред. уровне	Признак выражен очень слабо	Признак отсутствует
		3 б.	2 б.	1 б.	0 б.
1. Актуализация субъектного опыта боксера	Свободно, без боязни выражают свое мнение	+			
	Свободно и без боязни выражают свои эмоции	+			
	Предлагают разные способы выполнения тренировочного задания		+		
	Предлагают к изложению известные им факты, знания, случаи из жизни		+		
Количественная оценка 1-го блока	Итого:	6	4		
	Общая оценка 1-го блока:	10			
2. Самоопределение в ходе сотрудничества и совместной деятельности по освоению спортивных движений	Работают над заданием в парах и группах	+			
	Свободно владеют разными видами самоанализа			+	
	Умело осуществляют взаимоконтроль		+		
	Умеют распределять «роли» в групповой работе, оказывают взаимопомощь		+		
Количественная оценка 2-го блока	Итого:	3	4	1	
	Общая оценка 2-го блока:	8			
3. Создание на тренировке ситуаций выбора и успеха	Демонстрируют правильное выполнение спортивных движений		+		
	Выражают друг другу поддержку, дают позитивную «обратную связь»	+			
	Проявляют высокую работоспособность		+		
	Демонстрируют уверенное поведение		+		
Количественная оценка 3-го блока	Итого:	3	6		
	Общая оценка 3-го блока:	9			
Всего:		27			



Общая экспертная оценка признаков личностной ориентации в деятельности и поведении боксеров при обучении их спортивным движениям у экспериментальной группы составила 27 баллов, что выше на 5 баллов по отношению к контрольной.

Удалось повысить за счет личностной ориентации поведение боксеров по следующим признакам:

- «свободно, без боязни выражают свое мнение» – с 2-х на 3 балла;
- «предлагают разные способы выполнения тренировочного задания» – с 1-го на 2 балла;
- «предлагают к изложению известные им факты, знания, случаи из жизни» – с 1-го на 2 балла;
- «свободно владеют разными видами самоанализа» – с нулевого на 1 балл;
- «выражают друг другу поддержку, дают позитивную «обратную связь» – с 2-х на 3 балла.

Следует отметить, что в основном повышение удалось за счет актуализации субъектного опыта боксера (наблюдаемые признаки были оценены выше на 3 балла).

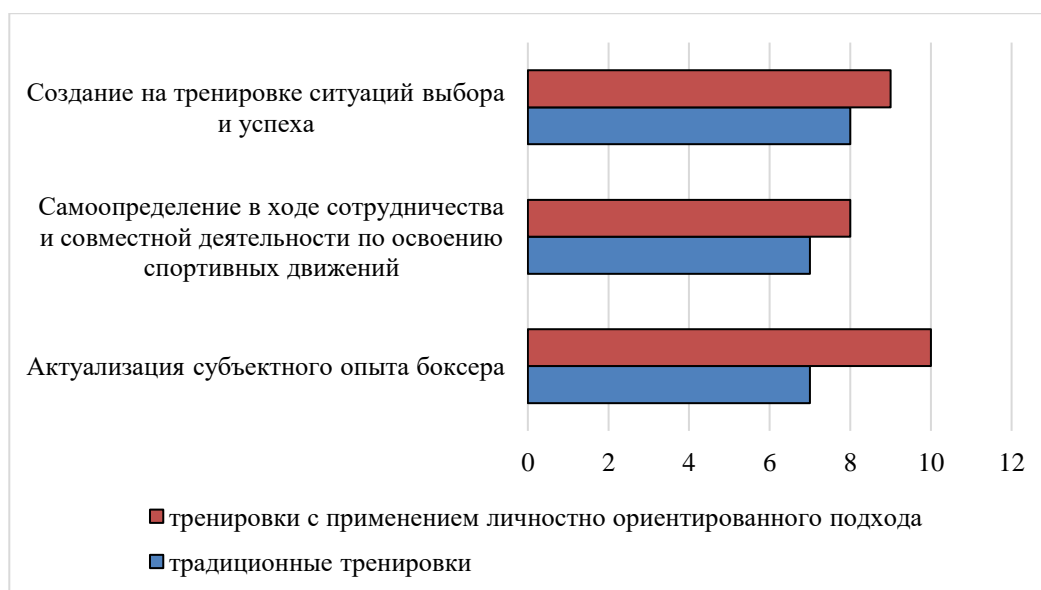


Рисунок 4 – Сравнительный анализ результатов обучения детей технике спортивных движений

Иерархия терминальных и инструментальных ценностей боксеров 11-12 лет представлена на рисунках 5 и 6.

Процентное соотношение выборки пяти основных ценностей выглядит следующим образом:

- 1) терминальные:
  - наличие хороших и верных друзей – 36%;
  - общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей) – 21%;
  - здоровье (физическое и психическое) – 13%;
  - активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность) – 6%;
  - развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей) – 5%.
- 2) инструментальные:
  - образованность (широта знаний, высокая физическая культура) – 32%;
  - исполнительность (дисциплинированность) – 25%;
  - непримиримость к недостаткам в себе и других – 8%;
  - эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе) – 7%;
  - честность (правдивость, искренность) – 6%.



Рисунок 4 – Иерархия терминальных ценностей боксеров 11-12 лет



Рисунок 5 – Иерархия инструментальных ценностей боксеров 11-12 лет

Оценка техники бокса на основе лично ориентированного подхода невозможна без оценки уровня физических качеств спортсмена (ОФП и СФП).

Общезначительная подготовленность боксеров оценивалась по результатам оценки тестов на скоростных качествах бег на 30 метров, тестов оценки силовой выносливости – подтягивание на перекладине и отжимание на брусьях (количество раз), скоростно-силовых – прыжок в длину с места (см) и силовых качеств – жим штанги 70% веса (количество раз).

Специальная физическая подготовленность боксеров проводилась по результатам оценки тестов на скоростно-силовую выносливость – учитывалось изменение в количестве нанесенных ударов руками.

В таблице 8 приведены показатели ОФП боксеров двух групп в начале исследования.

Таблица 8 – Различия изменений показателей ОФП боксеров в начале исследования

Группы	Бег 30 м, с	Подтягивание, количество раз	Отжимание на брусьях, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Жим штанги (70 % от собственного веса), кол-во раз
Контрольная	3,6±0,3	6,1±0,8	8,8±0,6	175,7±4,4	3,7±0,4
Экспериментальная	3,7±0,4	6,9±0,7	9,2±0,8	180,8±8,7	5,1±0,5

Из анализа таблицы 8 видно, что различия по между контрольной группой и экспериментальной на начало исследования были не значительными.

В таблице 9 приведены показатели ОФП боксеров двух групп в конце исследования.

Таблица 9 – Различия изменений показателей ОФП боксеров в конце исследования

Группы	Бег 30 м, с	Подтягивание, количество раз	Отжимание на брусьях, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Жим штанги (70 % от собственного веса), кол-во раз
Контрольная	4,5±0,5	11,3±0,9	9,4±0,8	195,6±2,8	4,9±0,6
Экспериментальная	5,7±0,7	17,3±1,2	13,5±1,4	225,8±2,7	8,3±0,7

После применения методики обучения технике бокса на основе лично ориентированного подхода показатели ОФП боксеров экспериментальной группы улучшились по сравнению с контрольной группой: бег на 30 м – на 26,6%, подтягивание – на 53,1%, отжимание на брусьях – на 43,6%, прыжок в длину с места – на 15,4%, жим штанги (70 % от собственного веса) – на 69,3%.

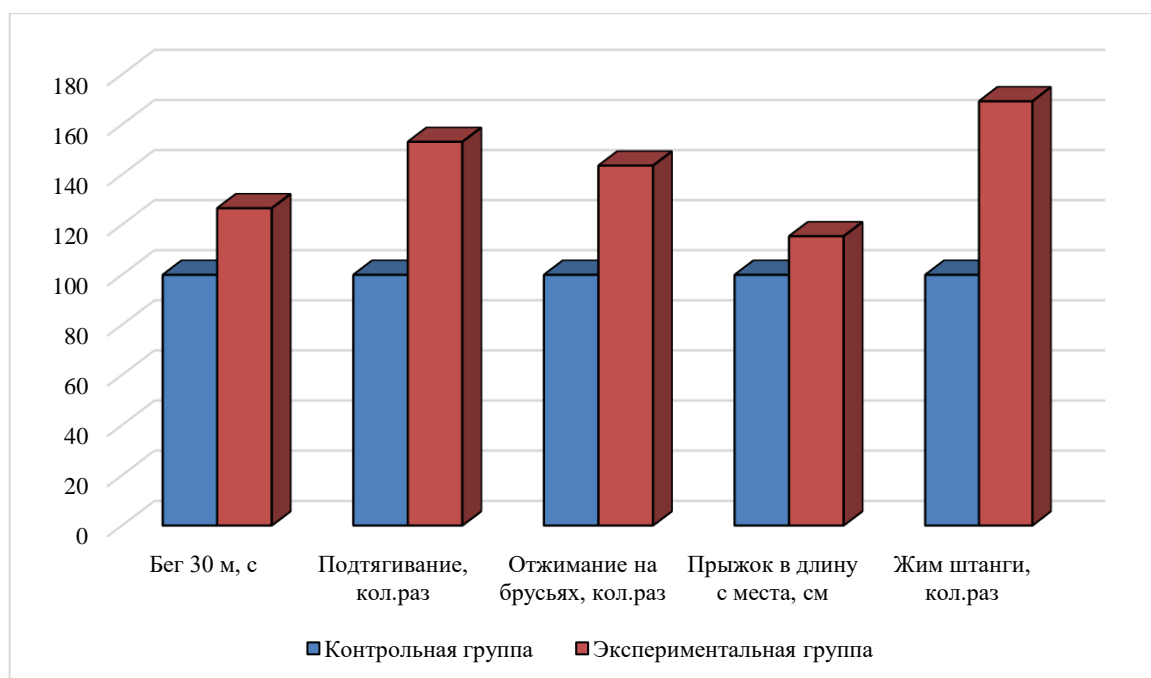


Рисунок 6 – Сравнительный анализ показателей ОФП боксеров двух групп в течение учебного года

В таблице 10 приведены показатели СФП боксеров двух групп в начале исследования.

Таблица 10 – Показатели СФП боксеров в начале исследования

Группы	Кол-во ударов наносимых за 2 минуты руками	Кол-во акцентированных ударов за 2 минуты
Контрольная	276,2±12,8	75,4±6,1
Экспериментальная	279,3±13,4	76,3±6,5

Из анализа результатов, представленных в таблице 7, мы видим, что различия в показателях СФП боксеров обеих групп были не значительными.

В таблице 11 приведены показатели СФП боксеров двух групп в конце исследования.

Таблица 11 – Показатели СФП боксеров в конце исследования

Группы	Кол-во ударов наносимых за 2 минуты руками	Кол-во акцентированных ударов за 2 минуты
Контрольная	295,8±15,4	84,7±7,8
Экспериментальная	320,6±17,5	95,4±8,6

В результате применения методики обучения технике бокса на основе лично ориентированного подхода показатели СФП значительно улучшились у экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

Количество наносимых ударов за 2 минуты руками и количество акцентированных ударов за 2 минуты улучшились у контрольной группы на 7,09% и 12,33%, у экспериментальной группы на 14,78% и 25,03% соответственно. Следовательно, можно заявить, что применение методики обучения технике бокса на основе лично ориентированного подхода улучшила показатели СФП в два раза по сравнению с традиционной методикой обучения технике бокса.

В конце исследования, сравнивая данные показатели СФП между контрольной и экспериментальной группой мы получили следующие данные: количество наносимых ударов за 2 минуты руками и количество акцентированных ударов за 2 минуты улучшились на – 8,3% и 12,6% у экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

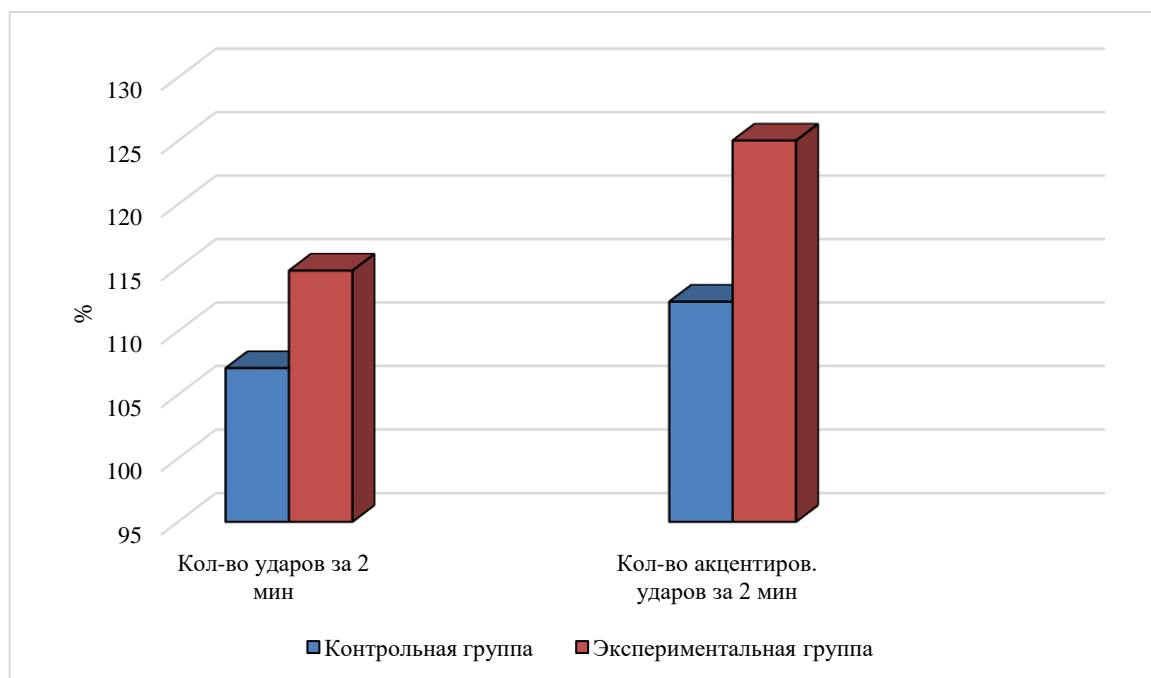


Рисунок 7 – Сравнительный анализ показателей СФП боксеров двух групп в течение учебного года

Таким образом, личностные ценности юных боксеров указывают на их способность к саморазвитию. Таким образом, знание ценностных ориентаций дает тренеру возможность успешного перевода боксера с уровня «объект обучения» на уровень «субъект обучения».

Знание тренером системы ценностных ориентаций, безусловно, обеспечивает функционирование трехзвенной цепочки («обучаемый как личность – учебно-тренировочная деятельность – содержание образования»).



## Выводы по второй главе

Применение продуктивных методов обучения спортивным движениям даже в самое короткое время (практически с началом их применения) позволяет повышать уровень развития личностных качеств юных спортсменов, причем данная взаимосвязь является двухсторонней – более высокое личностное развитие детей позволяет добиться лучших спортивных результатов.

Личностные ценности юных боксеров указывают на их способность к саморазвитию. Таким образом, знание ценностных ориентаций дает тренеру возможность успешного перевода боксера с уровня «объект обучения» на уровень «субъект обучения».

Знание тренером системы ценностных ориентаций, безусловно, обеспечивает функционирование трехзвенной цепочки («обучаемый как личность – учебно-тренировочная деятельность – содержание образования»).

После применения лично ориентированного подхода показатели ОФП и СФП юных боксеров экспериментальной группы улучшились по сравнению с контрольной: бег на 30 м – на 26,6%, подтягивание – на 53,1%, отжимание на брусьях – на 43,6%, прыжок в длину с места – на 15,4%, жим штанги (70 % от собственного веса) на – 69,3%; количество наносимых ударов за 2 минуты руками и количество акцентированных ударов за 2 минуты улучшились на – 8,3% и 12,6%.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования в целом подтвердили выдвинутую нами гипотезу и позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ состояния проблемы показал, что в настоящее время происходит активное становление проектирования образовательных процессов, ориентированных на личностное развитие.

Сущность процесса обучения заключается во взаимосвязанной деятельности педагога (обучающая деятельность) и обучающегося (учебная деятельность), ведущей к результату в виде системы знаний, умений, навыков, а также к воспитанию и развитию личности обучающегося. Такая деятельность рассматривается как целостное педагогическое явление при взаимосвязи следующих компонентов: «обучаемый как личность – учебно-познавательная деятельность – содержание образования».

2. Одним из основных подходов проектирования личностно ориентированного образовательного процесса является специально организованная деятельность субъектов образовательного процесса по согласованию существующего социального заказа на образование и субъектного опыта учащегося, в результате которого осуществляется самоопределение и вырабатываются способы саморегуляции деятельности воспитанников (боксеров).

3. Продуктивными методами, которые позволяют повысить эффективность личностно ориентированного подхода при обучении юных боксеров технике спортивных движений, являются: проблемного изложения, частично-поисковый (или эвристический), исследовательский.

Их применение даже в самое короткое время (практически с началом их применения) позволяет заметно повышать развитие личностных качеств юных спортсменов (переводить на следующий уровень).

4. Личностные ценности юных боксеров (11-12 лет) указывают на их способность к саморазвитию. Таким образом, знание ценностных ориентаций дает тренеру возможность успешного перевода боксера с уровня «объект обучения» на уровень «субъект обучения».

Для того чтобы выработать у боксера интересы к обучению спортивным движениям, педагог (тренер) должен:

- разъяснять боксеру сущность искусного бокса, его влияние на организм боксера;
- анализировать с каждым боксером перспективы его спортивного роста и пути совершенствования мастерства;
- творчески проводить занятия, чтобы избежать стандарта и однообразия;
- соблюдать на занятиях педагогические принципы обучения и тренировки;
- позволять боксеру творчески, индивидуально совершенствовать технику, тактику и физические качества;
- не допускать в вольных боях грубого обмена ударами или сильных ударов;
- специально отводить время для личного совершенствования боксера на лапах;
- заявлять боксера для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня подготовленности;
- активно участвовать в подготовке боксера к соревнованиям, обсуждать с ним ход и результаты выступлений;
- интересоваться личной жизнью боксера, его учебой.

Практические рекомендации.

Результаты исследования, особенно блок-схема личностно ориентированного учебно-тренировочного процесса технической подготовки боксера, представляют широкий интерес для специалистов в сфере физической культуры и спорта, студентов-практикантов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агафонова, И. Б. Адаптации организмов [Текст] / И. Б. Агафонова. – М.: Дрофа, 2008. – 426 с.
2. Анохин, П. К. Очерки физиологии функциональных систем [Текст] / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
3. Атилов, А. А. ВИВА БОКС! [Текст] / А. А. Атилов. – М.: Советский спорт, 2006. – 144 с.
4. Ахметзянов, М. Н. Использование физиолого-биохимических методов контроля в подготовке боксеров [Текст] / М. Н. Ахметзянов // Оптимизация тренировочного процесса в спорте и двигательных режимов в массовой физической культуре и клинике : тез. докл. науч.-прак. конф. – Челябинск, 1987. – С. 94.
5. Батболд, С. О современных проблемах технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров Монголии [Текст] / С. О. Батболд // Восток -Запад: проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. трудов. – Улан-Удэ, Изд-во Бурят, гос. ун-та. – 1998. – Вып. II. – С.11-13.
6. Бокс : учебник для ин-тов физ. культуры [Текст] / К. В. Градополов, Г. О. Джероян, О. П. Топышев и др. ; под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287с.
7. Бокс. Программа спортивной подготовки для СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 72 с.
8. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / А. П. Бондарчук. – М.: Советский спорт, 2006. – 304 с.
9. Бэкман, Б. Бокс на 100% [Текст] / Б. Бэкман, А. А. Атилов. – М.: Советский спорт, 2007. – 320 с.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

11. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков. – М.: Советский спорт, 2003. – 295 с.
12. Волков, В. Н. Иммунология спорта [Текст] / В. Н. Волков. – Челябинск, 1998. – 279 с.
13. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика [Текст] / Ю. К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2007. – 912 с.
14. Галкин, П. Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Галкин П.Ю. – УралГАФК. – Челябинск, 2002. – 24 с.
15. Гарамян, А. И. Бокс. Техника и тренировка акцентированных и точных ударов [Текст] / А. И. Гарамян, О. В. Меньшиков, З. М. Хусейнов. – М.: Советский спорт, 2002. – 192 с.
16. Гаськов, А. В. Теоретико-методологические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров [Текст] : автореф. дис. д-ра пед. наук / Гаськов А.В. – М., 1999. – 41 с.
17. Годик, М. А. Спортивная метрология : учебник для ИФК [Текст] / М.А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
18. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 с.
19. Губа, В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различные виды спорта [Текст] / : Автореф. дис. док. пед. наук. – М., 1997. – 50 с.
20. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физического воспитания: учеб. для техникумов физич. культ. [Текст] / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
21. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения [Текст] / В. В. Давыдов. – М.: Просвещение, 1996. – 544 с.
22. Дегтярев, И. П. Тренированность боксеров [Текст] / И. П.

Дегтярев. – Киев: "Здоровья», 1985. – 144 с.

23. Дембо, А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины [Текст] / А. Г. Дембо. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.

24. Джероян, Г. О. Бокс : совершенствование тактики боксеров 1 разряда и мастеров спорта : лекция для студентов-заочников [Текст] / Г. О. Джероян ; ГЦОЛИФК. – М. : ГЦОЛИФК, 1980 .– 29с.

25. Евсеев, С. П. Реализация личностно-ориентированного подхода в процессе использования инновационных технологий физического воспитания школьников [Текст] / С. П. Евсеев, А. Г. Комков, О. М. Шелков // Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.– 2006. – № 3. – С. 24-26, 39-41.

26. Загайнов, Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена. Сб. статей [Текст] / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.

27. Зайцев, С. Личностно-ориентированное обучение младших школьников [Текст] / С. Зайцев. – 2005. – № 3. – С. 56-64.

28. Исаев, А. П. Функциональные критерии гемодинамики в системе тренировки спортсменов (индивидуализация, отбор, управление) : учеб. пособие для студентов, тренеров, физиологов и врачей [Текст] / А. П. Исаев, А. А. Астахов, Л. М. Куликов ; ЧГИФК. – Челябинск : ЧГИФК, 1993 .– 170с.

29. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих [Текст] / П. Кагалик. – М.: Советский спорт, 2006. – 272 с.

30. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине [Текст] / В.Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

31. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях [Текст] / В. С. Келлер. – Киев : Здоров'я, 1977. – 174 с.

32. Королев, Г. И. Современные фундаментальные основы и принципы системы подготовки в спорте [Текст] / Г. И. Королев. – М.: Советский спорт, 2007. – 218 с.
33. Кочур, А. Г. Тактическое мастерство боксера / А. Г. Кочур. – Киев : Здоровье. 1977. – 93 с.
34. Кузьменко, Г. А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 6-12 лет [Текст] / Г. А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2007. – 272 с.
35. Кузьмина, Н. В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования [Текст] / Н. В. Кузьмина. – М.: Исследовательский центр проблем качества специалистов, 2001. – 156 с.
36. Лукьяненко, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография [Текст] / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2005. – 256 с.
37. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания [Текст] / И. В. Манжелей // Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.– 2006. - № 4. – С. 2-6.
38. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст] / В. Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова . – М.: Просвещение, 1994. – 246 с.
39. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов [Текст] / Л. П. Матвеев ; РГАФК .– Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : РГАФК, 2002 . – 177 с.
40. Огуренков, Е. И. О технике современного бокса. Современный бокс [Текст] / Е. И. Огуренков. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 124 с.
41. Остьянов, В. И. Бокс : обучение и тренировка: учеб. пособие [Текст] / В. И. Остьянов, И. И. Гайдамак .– Киев : Олимпийская лит., 2001 .– 239с.
42. Петрова, Л. И. Детская психология. Адаптация ребенка в

современном мире: моногр. [Текст] / Л.И. Петрова. - М.: Феникс, 2007. – 336 с.

43. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов .– Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

44. Погудин, С. М. Физическое развитие учащихся в условиях социально-экономических реформ и спортизации физического воспитания [Текст] / С. М. Погудин, А. Ф. Лисовский, Д. В. Фонарев // Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.– 2006. – № 3. – С. 39-41.

45. Родионов, А. В. Проблемы психологии спорта как экстремального вида деятельности [Текст] / А. В. Родионов // Спортивный психолог. 2007. – № 2 (11). – С. 4-6.

46. Родионов, А. П. О травматизме в боксе [Текст] / А. П. Родионов // На ринге. – М., 1966. – С. 123-148.

47. Романенко, М. И. Бокс [Текст] / М. И. Романенко. – Киев : Вища школа, 1978. – 294 с.

48. Санников, В. А. Теория и методика бокса: учебное пособие [Текст] / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272 с.

49. Селевко, Г. К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г. К. Селевенко. – М.: Народное образование, 1998. – 306 с.

50. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена [Текст] / Л. К. Серова. – М.: Советский спорт, 2006. – 116 с.

51. Слостенин, В. А. Педагогика: инновационная деятельность [Текст] / В. А. Слостенин. – М.: Академия, 1997. – 283 с.

52. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для вузов физической культуры [Текст] / А. С. Солодков .– М. : Терра-Пресс : Олимпия Пресс, 2001 .– 519с.

53. Столов, И. И. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие [Текст] / И. И. Столов. – М.: Советский спорт, 2005. – 136 с.



54. Стрельников, В. А. Техническая подготовка боксера [Текст] / В. А. Стрельников : учебное пособ. по теории и методике бокса. – Улан-Удэ : Бурят. кн. изд-во, 1992. – 48 с.
55. Филимонов, В. И. Бокс : спортивно-техническая и физическая подготовка: учеб. пособие для тренеров-преподавателей по боксу [Текст] / В. И. Филимонов. – М. : ИНСАН, 2000. – 429с.
56. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования [Текст] / В.И. Филимонов // Учебник по боксу. - М. : Инсан, 2001. – 400 с.
57. Хозяинов, Г. И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения [Текст] / Г. И. Хозяинов. – М.: Физическая культура, 2006. – 224 с.
58. Холкин, И. Г. Проектирование личностно ориентированного образовательного процесса по предмету «Физическая культура» [Текст] / : Автореф. дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1998. – 20 с.
59. Шарипов, А. Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. Бокс, борьба, каратэ, таэквондо [Текст] / А. Ф. Шарипов, О. Б. Малков. – М.: Советский спорт, 2005. – 224 с.
60. Шиянов, Е. Н. Развитие личности в обучении [Текст] / Е. Н. Шиянов, И. Б. Котова. – М.: Академия, 1999. – 274 с.
61. Щитов, В. Бокс. Ускоренный курс обучения [Текст] / В. Щитов. – М.: Советский спорт, 2004. – 445 с.
62. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства [Текст] / А. М. Якимов. – М.: Советский спорт, 2004. – 176 с.
63. Янсон, Ю. А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии [Текст] / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 432 с.

### **Последовательность обучения технике бокса**

Последовательность обучения технике бокса зависит от взглядов и мастерства тренера, контингента занимающихся и условий для занятий. Примерная последовательность обучения технике бокса может быть следующей:

1. Различные стойки, перенос веса тела на левую и правую ногу с разными поворотами и наклонами туловища.
2. Прямые удары левой и правой рукой в голову на месте и с шагом левой и правой ногой в разных направлениях с переносом веса тела на одноименную и разноименную ногу.
3. Повороты на месте в разные стороны вокруг одной ноги с зашагиванием другой ногой и прямыми ударами в голову.
4. Передвижение вперед, назад, в стороны и по кругу скользящими боксерскими шагами без ударов и с прямыми ударами в голову.
5. Прямые удары в голову – защиты подставками (перчатки, предплечья, плеча) – ответные прямые в голову.
6. Прямые удары в голову – защиты отбивами (перчаткой, предплечьем) внутрь, наружу, вверх, вниз – ответные прямые в голову.
7. Прямые удары в голову – защиты шагами назад, в стороны – ответные прямые в голову.
8. Прямые удары в голову – защиты уклонами влево, вправо – ответные прямые в голову.
9. Прямые удары в голову – защита отклонением назад – ответные прямые в голову.
10. Прямые удары в голову – защиты уклонами влево, вправо – встречные прямые в голову.

11. Повторные удары, двух– и трехударные серии из прямых ударов в голову – защиты от них – ответные прямые в голову.
12. Прямые удары в туловище – защиты подставкой предплечий и локтей – ответные прямые в голову и туловище.
13. Прямые удары в туловище – защиты шагами назад и в стороны – ответные прямые в голову.
14. Серии из прямых ударов в голову и туловище – комбинированные и сложные защиты (парные и поточные) – ответные прямые в голову.
15. Боковые удары в голову – защиты подставкой (перчаток, предплечий) и наложением перчатки на двуглавую мышцу плеча бьющей руки – ответные боковые и короткие прямые в голову.
16. Боковые удары в голову – защиты шагом или отклонением назад – ответные боковые или прямые в голову и туловище.
17. Боковые удары в голову – защиты приседанием, наклоном туловища, нырком – ответные и встречные боковые и прямые в голову и туловище.
18. Боковые удары в туловище – защиты подставкой (предплечий, локтей), шагом назад – ответные боковые и прямые удары в голову и туловище.
19. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище – защиты от них – ответные и встречные боковые и прямые в голову и туловище.
20. Удары снизу в голову и туловище – защиты подставками (перчаток, предплечий, локтей), наложением (перчаток, предплечий) на предплечье бьющей руки – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.
21. Удары снизу в голову и туловище – защиты шагами назад и в стороны – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

22. Удары снизу в голову и туловище – защиты уклонами влево, вправо, отклонением назад – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

23. Серии из прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище – защиты от них – любые ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

24. Передвижение на подскоке, скачком и челночные; различные виды маневрирования на дальней, средней и ближней дистанциях.

25. Защиты сайд–степом влево и вправо от прямых и ударов снизу в голову – ответные и встречные контрудары в голову и туловище.

26. Различные варианты вхождения и выхода из ближнего боя.

27. Различные варианты клинча (захвата) противника и защитных позиций в ближнем бою.

Каждый тренер может менять количество и последовательность изучаемых приемов, но необходимо, чтобы боксер полностью изучил основные удары, серии и защиты, прежде чем он начнет участвовать в соревнованиях.