

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ  
БОКСЕРОВ-ЮНИОРОВ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ  
С ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Габаева Валерия Таймуразовича

Научный руководитель  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Е.А. Семенова

подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2020

**Введение.** Спортивная деятельность в боксе характеризуется высокой степенью ответственности, напряжением психики, непредвиденностью ситуации, непосредственным контактом и механическими воздействиями.

В напряженных условиях соревновательного поединка к нервной системе боксеров предъявляются более жесткие требования. Поэтому выдержать экстремальные нагрузки сможет спортсмен-боксер с сильной нервной системой.

Высокий спортивный результат в боксе во многом определяется возможностями процессов восприятия и переработки информации. Поэтому особый интерес для тренеров представляет исследование силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Для каждого боксера характерны отличительные особенности боя, что проявляется в манере держаться против соперника, в манере атаки и защиты, в тактических действиях. Это вполне закономерно, так как в индивидуальной манере боксера выражаются его способности и склонности к определенному стилю ведения боя.

Индивидуальный стиль вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера в состязаниях, а также в тренировке. Он зависит от физических особенностей и типологических свойств нервной системы боксера и получает индивидуальное выражение в технико-тактических действиях.

**Объект исследования** – тренировочный процесс боксеров-юниоров.

**Предмет исследования** – особенности проявления индивидуально-типологических особенностей нервной системы боксеров атакующего и контратакующего стилей в технико-тактических действиях соревновательной деятельности.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что наиболее выраженные особенности технико-тактических показателей соревновательной деятельности боксеров атакующего и контратакующего стилей находятся во взаимосвязи с типологическими особенностями проявлений свойств нервной

системы и склонностью к определенному стилю ведения поединка. Раскрытию индивидуальных способностей боксеров атакующего и контратакующего стилей содействуют соревнования, которые дают возможность оценить их способности и подготовленность, определить достоинства и недостатки.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение взаимосвязи технико-тактических действий боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стилей с индивидуально-типологическими особенностями.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме взаимосвязи технико-тактической и психологической подготовки боксеров.
2. Определить индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности боксеров атакующего и контратакующего стилей.
3. Исследовать показатели агрессивности и конфликтности боксеров атакующего и контратакующего стилей с точки зрения степени их психологической готовности к соревновательной деятельности.
4. Оценить показатели оперативного мышления боксеров как фактора индивидуальной манеры ведения боя
5. Сравнить параметры технико-тактических действий боксеров атакующего и контратакующего стилей с учетом индивидуально-типологических особенностей высшей нервной деятельности.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для оценки индивидуально-типологических особенностей личности боксеров-юниоров проводили онлайн-тестирование показателей силы уравновешенности и подвижности нервных процессов по методике Я. Стреляу и по анамнестической схеме. Показатели агрессивности и

конфликтности исследовали с помощью методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева, а оперативного мышления – на основании методик словесный тест и «Тройка».

Результативность соревновательной деятельности оценивали по параметрам технико-тактической подготовленности боксеров, полученных в ходе видеосъемки спаррингов, с учетом количества ударов за бой и за раунд; количества одиночных и серийных ударов; соотношения наносимых прямых, боковых ударов и ударов снизу; показателей защитных действий; количества ударов, дошедших до цели, и количества отраженных ударов, а также коэффициентов эффективности атаки и защиты.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую ( $M$ ), ошибку средней ( $m$ ) и показатель существенной разницы ( $T$ ). Достоверность различия ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с января по декабрь 2019 года на базе спортивного клуба «Строитель» г. Саратова, в котором приняли участие 22 юноши 17-18 лет, занимающихся в секции бокса.

Все обследуемые спортсмены были распределены на 2 группы в зависимости от их принадлежности к атакующему или контратакующему стилю ведения поединка. В 1 группу вошли 45% боксеров атакующего стиля, 2 группу составили 55% спортсменов контратакующего стиля ведения боя.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы взаимосвязи технико-тактической и психологической подготовки боксеров» и «Исследование взаимосвязи типологических особенностей боксеров-юниоров с показателями технико-тактической подготовленности», заключения и списка литературы, включающего 40 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 51 странице, содержит 7 таблиц и 7 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы взаимосвязи технико-тактической и психологической подготовки боксеров.** Бокс (в переводе с английского «box» означает – удар) – это контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Бокс – острое единоборство, поэтому спортсмены этого вида спорта должны обладать сильными волевыми качествами, предельной концентрацией внимания, уметь принимать мгновенные решения и выполнять точные действия. Различают профессиональный и любительский бокс. В профессиональном боксе бой длится до 12 раундов, каждый из которых продолжается 3 минуты. В любительском боксе с 2013 года формула боя 3 раунда по 3 минуты, шлемы у взрослых мужчин (элита) не используются. Возраст боксеров оказывает влияние на количество раундов. Для спортсменов возрастной категории 12-13 лет бой длится три раунда по 1-1,5 минуты каждый. Спортсмены 15-16 лет проводят бой в три раунда по 2 минуты, а юниоры 17-18 лет и взрослые спортсмены – 3 раунда по 3 минуты каждый. При этом между раундами обязательно должен быть перерыв в одну минуту.

В боксе выделяют атакующий, контратакующий и комбинированный стили ведения поединка. Боксеры атакующего стиля ведения поединка предпочитают боксировать «первым номером», на средней и ближней дистанциях, при высокой плотности нанесения ударов, применяя тактику силового давления, чаще используя «жесткую», во многом предсказуемую линию поведения. Данных боксеров характеризует склонность к риску, в ходе боя они постоянно стремятся обострить противоборство. Атакующий стиль, более прямолинейный в тактическом отношении, связанный с навязыванием сопернику своей тактики, с подавлением его инициативы, более присущ спортсменам с сильной нервной системой, инертностью возбуждения и преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу.

Боксеры контратакующего стиля ведут бой преимущественно «вторым номером» на дальней дистанции, при сравнительно меньшей плотности

наносимых ударов, используя промахи и ошибки соперника. Боксеры этого стиля хорошо передвигаются по рингу, используя систему подготовительных и обманных действий, стремятся провести выверенную контратаку. В зависимости от того, работают ли данные боксеры на опережение либо в ответной форме, данный стиль подразделяется на встречную и ответную контратаки. Контратакующий стиль является разновидностью защитного стиля, поэтому и типология спортсменов, выбирающих этот стиль, соответствует или близка защитному стилю, выражающийся в сведении риска до минимума, в использовании в основном защитных приемов. В большей мере он характерен для спортсменов со слабой и инертной по возбуждению нервной системой, подвижностью торможения и преобладанием торможения по «внешнему» балансу. Риску они предпочитают надежность действий, их точность.

Боксеры комбинированного стиля сочетают особенности двух предыдущих, основной особенностью которых является переключение по ходу боя с тактики атаки на контратаку, и наоборот, используя по ходу боя преимущества обоих стилей, гибко приспосабливаясь к условиям соревновательного поединка, реализуют тактику искусного обыгрывания.

Решение боевых задач на ринге осуществляется наиболее характерным для конкретного спортсмена способом. В этой связи повышение качества подготовки спортсменов лежит в индивидуализации тренировочного процесса на основе знаний тех индивидуальных особенностей, которые являются сильными сторонами подготовленности, на которых строится стиль ведения поединка.

Тактика бокса – это искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности. Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность

боксера к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью.

Тренер должен раскрыть и развить способности боксера, вооружить его определенными средствами техники. Проверая возможности боксера в его спортивной борьбе на ринге, тренер строит тренировочную работу над повышением спортивного мастерства в соответствии с индивидуальными особенностями боксера .

Одним из важнейших аспектов формирования индивидуальности спортсмена является развитие его спортивно важных психических свойств. Центральная нервная система является доминирующим биологическим фактором в определении признаков человеческой индивидуальности.

Основные свойства нервной системы создают основу, на которой легче формируются одни формы поведения, другие – труднее. При этом типологические особенности нервной системы определяют различные формы уравнивания организма с внешней средой.

Успешность спортивной подготовки во многом зависит от того, насколько учитываются типологические особенности при построении и планировании тренировочного процесса, насколько параметры тренирующих воздействий соответствуют психофизиологической организации спортсмена.

**Типологические особенности высшей нервной деятельности боксеров атакующего и контратакующего стилей ведения боя.** Сравнительный анализ типологических особенностей высшей нервной деятельности по анамнестической схеме у боксеров разных стилей ведения поединка выявил их существенную разницу, особенно по показателям силы и уравновешенности.

При индивидуальной оценке показателей силы нервных процессов у обследуемых боксеров были выявлены высокие, средние и низкие показатели. Причем, в группе атакующего стиля регистрировались средние и высокие показатели силы нервных процессов с превалированием последних

(70%). У большинства (67%) лиц 2 группы выявлен низкий уровень силы нервных процессов, а у 33% – средний.

Установлено, что боксеры атакующего стиля характеризуются неуравновешенностью нервных процессов с преобладанием возбуждения. Спортсменам контратакующего стиля, напротив, свойственна уравновешенность нервных процессов.

Достоверных отличий по показателю подвижности нервных процессов между обследуемыми группами не установлено. Тем не менее, для боксеров атакующего стиля была характерна более низкая подвижность нервных процессов по сравнению с обследуемыми спортсменами контратакующего стиля.

Результаты методики Я. Стреляу свидетельствуют о сильной нервной системе у боксеров атакующего стиля, но с преобладанием силы возбуждения над торможением, у спортсменов контратакующего стиля, напротив, зафиксировано ярко выраженное превалирование силы торможения над силой возбуждения.

На превалирование процесса возбуждения у боксеров атакующего стиля и процесса торможения у боксеров контратакующего стиля указывают средние значения баланса или уравновешенности нервных процессов.

Средние показатели подвижности нервных процессов в обеих группах свидетельствуют о средней степени выраженности. Несмотря на более низкие средние значения данного параметра у боксеров атакующего стиля по сравнению с боксерами контратакующего стиля, выявленные различия статистически недостоверны.

Средние показатели суммарных балльных оценок у боксеров обеих групп также не имели достоверной разницы.

По данным исследований типологических особенностей высшей нервной деятельности у боксеров разных стилей ведения боя выявлено совпадение результатов анамнестической методики и методики Я. Стреляу.



Полученные в работе результаты согласуются с данными литературных источников.

Таким образом, спортивная деятельность боксера связана с повышенными физическими и нервными затратами, поэтому с ней могут справиться спортсмены с выраженной силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов.

**Агрессивность и конфликтность боксеров атакующего и контратакующего стилей ведения боя – показатели степени психологической готовности к соревновательной деятельности.**

Проявление агрессивности боксера является ситуативной реакцией на предстоящий поединок, а также выступает в качестве средства достижения цели и способа защиты. По результатам методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева выявлена склонность боксеров разных стилей ведения поединка к конфликтности и агрессивности (позитивной и негативной) как личностным характеристикам, имеющая достоверные межгрупповые отличия. Так, по всем показателям агрессивности и конфликтности у боксеров атакующего стиля отмечается превосходство над аналогичными параметрами боксеров контратакующего стиля. При этом наибольшие межгрупповые различия выявлены по показателям вспыльчивости, наступательности и бескомпромиссности. Комплексный показатель положительной агрессивности у боксеров в обеих группах незначительно превосходит суммарный показатель негативной агрессивности. Отметим, что комплексные показатели агрессивности как позитивной, так и негативной были достоверно выше у боксеров атакующего стиля. Кроме того, суммарный показатель конфликтности имел достоверное превосходство у спортсменов атакующего стиля над показателем боксеров контратакующего стиля.

Полученные в работе данные указывают на важность исхода соревновательной деятельности для боксеров атакующего стиля, выбирая стратегию обороны и защиты через конфликтное поведение, их неготовность

идти на компромисс, убежденность в невозможности найти решение, устраивающее все стороны, более резкие реакции на оскорбления. Для боксеров контратакующего стиля выступление на соревнованиях рассматривается в качестве достижения и победы, что отражается на собственной оценке исключительно через выигрыш. Поэтому уровень негативной агрессии у данной категории лиц выражен в меньшей степени.

**Оперативное мышление боксеров как фактор индивидуальной манеры ведения боя.** Оперативное мышление связано с прогнозированием будущей ситуации и направлено на осуществление тактического плана действий, с его корректировкой в случае сбивающих факторов спортивного состязания. То есть оно может рассматриваться в качестве средства реализации тактического мышления.

Исследование оперативного мышления боксеров разных стилей осуществлялось по методикам «Словесный тест» и «Тройка». Методика «Словесный тест» (включает 40 слов) направлена на выявление особенностей быстроты оперативного мышления и подвижности нервных процессов по количеству составленных слов в течение 3 минут. При выполнении тестового задания «Тройка» боксеры должны были «ходом ладьи» перемещать фишки, чтобы наименьшим количеством ходов и за наименьшее время поставить их в положение 1-2-3 в верхней части поля. Задание предполагало решение 5 вариантов теста, а затем рассчитывали средний показатель.

Сопоставление результатов словесного теста выявило наличие у боксеров контратакующего стиля более высокие показатели оперативного мышления по сравнению с боксерами атакующего стиля, что согласуется с данными литературных источников.

Отметим, что среднегрупповые показатели оперативного мышления у боксеров атакующего стиля соответствовали среднему уровню, тогда как у боксеров контратакующего стиля – высокому.

По результатам выполнения теста «Тройка» боксеры контратакующего стиля затрачивали меньше времени во всех 5 вариантах задания по

сравнению с боксерами атакующего стиля. Средние балльные оценки по итогам выполнения 5 вариантов задания также достоверно ниже у боксеров 2 группы, что свидетельствует о более высоком уровне оперативного мышления.

Полученные результаты можно объяснить разной спецификой двигательных задач, а также различной установкой в процессе спортивных действий. Подчинение своих действий задаче опережения партнера способствует развитию быстроты реакции у боксеров контратакующего стиля.

Таким образом, с целью сосредоточения внимания на своих действиях во время тренировки, боксеры должны выработать в себе постоянное стремление концентрировать восприятие и мышление на выполняемых упражнениях. Только при умелом применении наиболее целесообразных методов борьбы, оптимальных способах и приемах атаки и защиты можно добиться высоких результатов на ринге. В этом случае оперативное мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании.

### **Показатели технико-тактических действий боксеров разных стилей ведения боя и индивидуально-типологических особенностей высшей нервной деятельности**

Одной из центральных задач на этапе углубленной спортивной специализации является формирование и развитие технико-тактической подготовленности боксеров, в процессе реализации которой они овладевают и совершенствуют широкий круг арсенала боевых действий, вырабатывают тактические способы решения боевых задач.

Оценка технико-тактической подготовленности боксеров, как правило, осуществляется по результатам соревновательной деятельности.

В ходе исследования у боксеров-юниоров разных стилей ведения поединка были проведены контрольные спарринги (3 раунда по 3 минуты),

которые снимались на видеокамеру, а впоследствии проведен анализ результатов видеозаписей.

При анализе показателей соревновательной деятельности боксеров разных стилей установлены некоторые отличия и особенности.

Оценка условной интенсивности боя показала, что боксеры атакующего стиля наносят достоверно большее количество ударов за бой и за раунд боя по сравнению с лицами контратакующего стиля.

Однако контратакующие боксеры в своем арсенале используют гораздо чаще прямые удары, тогда как атакующим боксерам в большей степени свойственно нанесение серийных ударов. Тем не менее, соотношение количества одиночных и серийных ударов наиболее ярко выражено у боксеров, предпочитающих атакующий стиль.

Результативность атакующих и контратакующих действий боксера в значительной мере определяется их количеством и разнообразием.

Установлено, что боксеры контратакующего стиля по количеству прямых ударов достоверно превосходят боксеров атакующего стиля. Последние предпочитают нанесение боковых ударов и ударов снизу.

У боксеров атакующего стиля, ведущих бой на средней и ближней дистанции, защитные действия направлены на сокращение дистанции с использованием уклонов и нырков, что дает им преимущество боксировать первым номером и подавлять активность соперника.

Среди защитных действий боксеров контратакующего стиля, ведущих бой на дальней дистанции, преобладают отходы, направленные на разрыв дистанции.

В ходе исследования был проведен анализ коэффициентов эффективности атаки и защиты у боксеров разных стилей.

Коэффициент эффективности атаки определяли соотношением количества ударов, дошедших до цели, к общему количеству нанесенных ударов за бой (за 3 раунда), а коэффициент эффективности защиты –

соотношением количества парированных (отраженных) ударов к общему количеству нанесенных ударов за бой (за 3 раунда).

По количеству ударов, дошедших до цели, коэффициентам эффективности атаки и защиты не выявлено достоверной разницы в группах.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что индивидуально-типологические особенности нервной системы и высшей нервной деятельности, а также личностные характеристики боксеров оказывают существенное влияние на выбор стиля ведения поединка, что отражается на индивидуализации их технико-тактических действий.

Для достижения высоких результатов в боксе большое внимание должно быть направлено на рациональное управление тренировочным процессом с учётом индивидуальных особенностей боксеров и их соперников. Однако, индивидуализация технико-тактической подготовки не должна сводиться к формированию однообразной техники и тактики спортсмена, поскольку атакующий и контратакующий стиль ведения боя в чистом виде встречаются крайне редко. Чаще встречается комбинированный стиль при большем или меньшем преобладании тактики атаки или контратаки. Поэтому боксеры, принадлежащие к тому или иному стилю, наряду с характерными для них приемами и способами ведения соревновательной борьбы, используют технико-тактический арсенал других стилей.

**Заключение.** В процессе обучения и тренировки боксер проявляет склонность к определенным техническим приемам. Из разнообразных средств техники он отбирает те приемы, которые наиболее подходят ему для успешного ведения боя. Чем шире комплекс этих приемов, тем многограннее мастерство боксера. В становлении индивидуального стиля ведения поединка боксера типологические особенности высшей нервной деятельности играют важную роль. Основными критериями оценки типологических свойств нервной системы служат степени силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, проявляющихся в спортивной деятельности.