

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ  
12-14 ЛЕТ ПУТЕМ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ УСВОЕНИЯ  
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Бакалаврской работы

По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

студента 4 курса 401 группы

Мухамбетова Серика Баймуратовича

Научный руководитель  
доцент, к. п. н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой  
доцент, к. м. н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

## **Актуальность исследования.**

Бокс выступает одним из самых популярных и доступных видов спорта, которым могут заниматься как взрослые, так и подростки без отклонений в состоянии здоровья и без ограничений по ростовым и весовым показателям и уровню общей физической подготовленности. Высокий уровень спортивного мастерства боксеров зависит от развития разных сторон спортивной подготовки спортсмена: общефизической; технико-тактической, интеллектуальной, психологической и морально-волевой. Рост физической подготовленности боксера в значительной степени зависит от эффективной организации начального этапа тренировочного процесса, так как именно в этот период у спортсменов формируется устойчивое понимание данного вида спорта и происходит качественный отсев занимающихся.

Молодые люди в подростковом возрасте часто изъявляют желание заниматься боксом при этом, не имея точного представления о данном направлении в спорте, что в последующем ведет к психологическим барьерам в преодолении трудностей во время тренировок. Зачастую первоначальной мотивации в виде «нравится бокс» или «хочу стать сильным и смелым» недостаточно для достижения весомых целей в боксе. Для сохранения первоначального интереса к тренировкам необходимо организовывать тренировочную деятельность спортсмена дополнительными инструментами, благодаря чему могут быть решены задачи не только самоопределения юных боксеров, но и интенсивное развитие физических способностей спортсменов.

Этап начальной спортивной подготовки в боксе занимает два-три года, в процессе которого должно быть проведено около сорока соревновательных поединков и получен юношеский разряд. Сохранение контингента и формирование у них потребности в спортивной деятельности определяется способностью тренера к творческому построению процесса тренировок на начальном этапе совершенствования физических качеств боксеров. Причем определение способностей происходит с учетом индивидуализации спортсмена и его физических и психологических особенностей.

В учебно-методических документах по развитию юношеского бокса главным образом освещаются проблемы технической подготовки спортсменов и в гораздо меньшей степени вопросы развития и совершенствования значимых для боксера качеств — боевому мышлению, быстроты движений, ловкости, вниманию, а также взаимосвязи технико-тактического обучения с физической и психологической подготовкой. В свою очередь, считаем, что способность создать условия для выявления и развития способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов является важным инструментом в борьбе за снятие психологических барьеров у боксеров. Исходя из этого, особое место занимает изучение различных подходов к содержанию первоначальной методической, технической и физиологической подготовки спортсмена. Именно поэтому в работе рассмотрены основные пути совершенствования этапа начальной спортивной подготовки боксеров 12-14 лет через осознание необходимости создания условий для выявления и развития способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов.

**Цель исследования:** экспериментальное обоснование эффективности развития у юных боксеров способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов на начальном этапе подготовки.

**Объектом исследования является** – тренировочный процесс боксеров 12-14 лет.

**Предметом выступают** - средства и методы направленные на развитие способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что применение эффективных средств и методов индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов на начальных этапах подготовки боксеров позволит повысить уровень физической подготовленности и скажется на совершенствовании системы подготовки спортсменов в целом.

Исходя из цели выпускной квалификационной работы, были поставлены **задачи:**

1. Изучить ведущие показатели физической и технической подготовки боксеров на этапе начальной подготовки.

2. Разработать систему тренировок боксеров, направленную на развитие способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов, на начальных этапах подготовки.

3. Оценить эффективность развития способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов на уровень физической подготовленности боксеров и на совершенствовании системы подготовки спортсменов в целом.

К вопросу совершенствования тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки обращаются множество авторов. В основу рабочей гипотезы нашего исследования положены идеи современных ученых (Подрезов Н.А.,Акопян А.О., Волков А.Н., Шустин Б.Н., Федеральные стандарты спортивной подготовки) и анализ научных трудов ученых прошлого времени.

**Методы**, используемые в данной работе:

1. Анализ научно – методической и специальной литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Метод математической статистики.
5. Педагогический эксперимент.

### **Основное содержание работы**

В первой главе «Теоретико-методологические аспекты тренировочной деятельности боксеров на начальном этапе подготовки» рассмотрены особенности начального этапа подготовки боксеров, где выявили важность на этапе начальной подготовки боксеров, наряду с применением разнообразных видов спорта, подвижных и спортивных игр, ввода в программу занятий специально-подготовительные упражнения, схожих по структуре и динамике

к выбранному виду спорта. Одновременно влияние специально-подготовительных упражнений должно быть направлено на дальнейшее совершенствование физических качеств, которые в свою очередь сильно влияют на успешность в занятиях по боксу приводятся результаты анализа разработанности проблемы с позиций современных достижений спортивной медицины, физиологии, психологии, педагогики, спортивной подготовки.

С целью определения эффективности методики подготовки боксеров 12-14 лет, направленной на развитие способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 28 подростков. Спортсмены были разделены на две группы по 14 человек.

Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходных показателей физической и специальной подготовленности. С этой целью использовались упражнения для сдачи нормативов ГТО 4 ступени для школьников 13-15 лет. После определения контрольной и экспериментальной групп был организован процесс тренировок согласно стандартного расписания клуба «Витязь» - 3 раза в неделю.

Перед началом педагогического эксперимента мы провели первичное тестирование для определения уровня физической подготовленности юных спортсменов. Для этого мы использовали 7 тестовых испытаний:

Тест 1. Бег на короткие дистанции 60 м с высокого старта.

Тест 2. Бег на выносливость на 2000 м

Тест 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Тест 4. Прыжок в длину с места

Тест 5. метание мяча

Тест 6. Челночный бег 3x10 метров.

Тест 7. Прыжки со скакалкой в течение 1 минуты.

Для определения технической подготовки боксера в начале и в конце педагогического эксперимента мы оценивали технику выполнения нескольких основных технических приемов:

- 1) Боевая стойка.
- 2) Прямой удар левой в голову.
- 3) Прямой удар правой в голову.
- 4) Двухударная комбинация из прямых ударов в голову («раз— два» в голову).
- 5) Боковой удар левой в голову.
- 6) Боковой удар правой в голову.
- 7) использование защит: подставки, отбива, уклона, нырка и ухода.

Сравнительный анализ результатов практического тестирования показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой после проведенного эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошло заметное улучшение результатов сдачи нормативов. В контрольной группе также произошли изменения в лучшую сторону.

Для оценки произошедших изменений в результате педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после воздействия разработанной методики на экспериментальную группу. Выявлено, что за время педагогического эксперимента по всем изучаемым параметрам физической подготовленности произошли положительные сдвиги, как в контрольной группе, так и в экспериментальной. При этом прирост показателей экспериментальной группы выше и носит более выраженный характер, чем у контрольной группы. Улучшения по нормативам произошли у 65% спортсменов. У 4 человек из группы результаты по некоторым нормативам ухудшились.

Грамотно составленный комплекс упражнений не силового характера помог натренировать в первую очередь скорость, выносливость и легкие боксера – важнейшие характеристики, занимающие важное место в бою. У 28% спортсменов (4 человека) в экспериментальной группе во время

тренировок произошли весьма значительные изменения, которые показали результат тренировок по нормативам ГТО на знак отличия.

Подтягивания выступают традиционным силовым упражнением на турнике для боксеров, развивающее спинные мышцы, трапециевидные, плечи и пресс. Постоянное его выполнение отлично развивает силу мышц рук, спины, плеч и пресса. Результатом тренировок в экспериментальной группе стало улучшение силового физического показателя, прирост составил 63,3%.

При анализе результатов норматива «Прыжок в длину с места» мы также заметили серьезные улучшения. В процессе выполнения данного упражнения активно развиваются скоростно-силовые качества спортсмена. При выполнении данного упражнения бойцам из экспериментальной группы удалось улучшить свои показатели на 3,16 % (со 190 см на 196 см в длину).

Выполнение норматива «Метание мяча на дальность» также отличилось положительным результатом повышения силовых показателей у детей. Благодаря данному упражнению нам удалось выявить повышение уровня физических показателей: силы, быстроты и ловкости на 16,84%.

При общей положительной динамике всех физических качеств наибольший эффект отмечался в силовых упражнениях: подтягивания – 63,3% и метания мяча – 16,84%.

Выполнение технического приема у спортсменов экспериментальной группы улучшилось более чем на 50%. По мере проведения тренировок и приобретения нового боевого опыта у боксеров менялась боевая стойка. У каждого бойца выявлена определенная манера стойки, приобретен навык ни на миг не терять противника из виду, мышцы стали более расслаблены, так как излишняя напряженность поначалу затрудняла быстроту. Около 25% ребят кардинально меняли технико-тактическое поведение и делали опору больше не на повтор технически выученных приемов, а на универсальность применения своего боевого арсенала.

Результат выполнения технических приемов «Прямой удар левой в голову» и «Прямой удар правой в голову» в экспериментальной группе также

определил эффективность воздействия разработанного комплекса на способность боксеров к индивидуальной импровизации.

Благодаря краткости пути до цели, внезапности нанесения и относительной безопасности прямой левой в голову является одним из основных ударов в боксе. Это не нокаутирующий удар, но он выводит из равновесия противника, нарушает его тактические замыслы. Поэтому мы включили данное упражнение в итоговые тестирования для оценки изменений в процессе технической подготовки бойцов.

Благодаря включению в разработанный комплекс упражнение «Варьирование тактических условий» нам удалось развить качество ориентированности в любой ситуации. При повторном проведении оценочного спарринга не только снизилось количество допущенных ошибок, но и замечены у 68% занимающихся дополнительные вариации применения данного приема:

- 1) как атакующий с шагом вперед;
- 2) как встречный, останавливающий и разрушающий атаку противника;
- 3) на отходе, когда боксер, избегая атаки противника, делает шаг назад или в сторону;
- 4) при маневрировании и передвижении вокруг противника.

Во время проведения тренировок мы делали акцент на индивидуализации технико-тактической подготовки боксера. Ведь в бою боксер должен уметь успешно пользоваться прямыми ударами как одиночно, так и слитно, в различных сочетаниях. Одним из простейших сочетаний являются повторные удары левой в голову или туловище, когда за первым ударом следует второй в ту же точку

При анализе выполнения данного упражнения боксерами экспериментальной группы мы заметили улучшение техники выполнения, учтены ошибки после первого спарринга. При выполнении двух прямых «раз—два» боксеры совершенствовали технику:

- а) у 85% боксеров правильно выполнялось движение ногами;

б) у 79% удары не наносились с одинаковой силой;

в) 87% боксеров сократили до минимума разрыв между первым и вторым ударами;

г) у 65% спортсменов подбородок был опущен и в момент нанесения удара прижимался к плечу бьющей руки.

Анализ результатов выполнения технических приемов «Боковой удар левой в голову» и «Боковой удар правой в голову» в конце эксперимента в экспериментальной группе также показал положительный результат.

Более 74% боксеров исправили ошибки, допущенные во время спарринга первого тестирования. Также произошли изменения в манере поведения бойцов. Если в начале эксперимента боковой удар левой наносился только как одиночное упражнение, то после эксперимента спортсмены смогли спокойно использовать его в различных сочетаниях, исходя из тактических задач боя:

1) атакуя или контратакуя с шагом, вперед (50% спортсменов использовали прием);

2) атакуя или контратакуя с шагом вперед-влево (60% спортсменов использовали прием);

3) атакуя или контратакуя с шагом вперед-вправо под правую ногу(88% спортсменов использовали прием);

4) контратакуя с шагом влево или вправо (63%спортсменов использовали прием);

5) контратакуя с шагом назад(50% спортсменов использовали прием);

6) контратакуя встречным в голову(60% спортсменов использовали прием).

Таким образом, исходя из результатов проведенного нами исследования, можно сказать об эффективности разработанной методики развития способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов на начальном этапе подготовки юных боксеров. Используя в работе тренера специальные, индивидуальные и инновационные

формы проведения занятий с юными боксерами, можно добиться положительных результатов в короткий срок.

Считаем, что варьирование тактических условий, использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков, использование авторской методики, самоорганизация и введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей весьма неожиданно оказали положительный эффект на развитие физических качеств спортсменов и умение индивидуально импровизировать во время выполнения технических приемов. Изменения количественных и качественных показателей экспериментальной группы и практически неизменные значения по результатам тестирований в контрольной группе подтвердили наши предположения об эффективности разработанной системы тренировок.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Индивидуализация процесса физической подготовки боксера сравнивают с углубленной специализацией тренировочного процесса, которая осуществляется в соответствии со способностями спортсмена и затрагивает все стороны его подготовки. При этом происходит определенный подбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки. Именно поэтому в работе рассмотрены основные пути совершенствования этапа начальной спортивной подготовки боксеров через осознание необходимости создания условий для выявления и развития способности к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов.

Разработанная нами методика совершенствования технической и тактической подготовки боксеров путем развития способностей к индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов тесно связана с индивидуализацией технико-тактической подготовки боксера, с опорой на универсальность применения его боевого арсенала.

Нами была разработана программа тренировки боксеров на этапе начальной подготовки, которая выступила инструментом выявления и развития способности к индивидуальной самоорганизации при выполнении усваиваемых технических приемов для улучшения показателей физической подготовленности юных боксеров.

Изменения количественных и качественных показателей экспериментальной группы и практически неизменные значения по результатам тестирований в контрольной группе подтвердили наши предположения об эффективности разработанной системы тренировок. Результаты тестирований показали положительный эффект при организации тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки с использованием специальных форм тренировочного процесса.

Нами было подтверждено, что применение методики индивидуальной импровизации выполнения усваиваемых технических приемов на начальных этапах подготовки юных боксеров позволит повысить уровень физической подготовленности и скажется на совершенствовании системы подготовки спортсменов в целом. Как было выявлено, данная методика тесно связана с индивидуализацией технико-тактической подготовки боксера, с опорой на универсальность применения боевого арсенала боксера.

Однако, стоит отметить, что индивидуализация технических приемов действует положительно на развитие боксерских способностей только в том случае, если у спортсмена уже правильно сформирована базовая техника и юный спортсмен может самостоятельно «пропускать» через себя новые элементы технико-тактических приемов. При отсутствии необходимости переделывать неправильный двигательный навык, который вырабатывается у боксера во время тренировочного процесса, формируется система индивидуализации техники выполнения усваиваемых технических приемов.

При оценке эффективности влияния предлагаемой методики подготовки юных боксёров на совершенствование системы подготовки спортсменов в целом мы учли положительные результаты тестирований в

экспериментальной группе и пришли к выводу о высокой результативности разработанной системы тренировок.