

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Тактическая подготовка боксеров 15-17 лет, с использованием метода
спарринга**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Гайфулин Юрий Павлович,
обучающийся ОФК-2041 группы
очного отделения

02.06.22 Гайфулин
дата Ю.П. Гайфулин

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

02.06.22 И.Н. Пушкарева
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна,
Доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

02.06.22 Русинова
дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы тактической подготовки боксеров 15 - 17 лет, с использованием метода спарринга.....	7
1.1. Характеристика тактической подготовки	7
1.2. Методика тактической подготовки боксеров 15 - 17 лет	11
1.3. Спарринг как метод тренировки боксеров 15 - 17 лет	20
Глава 2. Организация и методы исследования.....	25
2.1. Организация исследования.....	25
2.2. Методы исследования.....	26
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	37
3.1. Обоснование методики тактической подготовки боксеров 15 17 лет, с использованием метода спарринга.....	37
3.2. Исследование динамики изменений показателей физической и тактико-технической подготовки боксеров 15-17 лет.....	49
Заключение	64
Список использованной литературы	67
Приложения	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне обусловлена определенным противоречием между возрастающей значимостью повышения физической культуры и спорта, как наиболее приоритетных направлений развития социальной политики и, в тоже время, недостаточной модернизацией детского и юношеского спорта, в том числе бокса. Многие аспекты именно тактической подготовки боксеров 15-17 лет, с использованием метода спарринга в настоящее время не учитываются специалистами.

Кроме этого, актуальность исследования на научно-теоретическом уровне определяется имеющимся противоречием между крайней необходимостью повышения уровня технической и тактической подготовки боксеров 15-17 лет и наблюдающимся отсутствием современных теоретически обоснованных средств и методов тренировки спортсменов.

Актуальность исследования на научно-методическом уровне обусловлена наблюдающимся противоречием между необходимостью внедрения, использования разнообразных средств, методов, способствующих повышению уровня тактической подготовки боксеров 15-17 лет и, в тоже время, недостаточной разработкой современного программно-методического обеспечения для решения этой задачи.

Основой успешного выступления спортсменов на соревнованиях является комплексная система спортивной подготовки, включающей методики технико-тактической подготовки, развитие оперативного мышления и поэтапную адаптацию к ведению поединков с противниками. Искусство боксировать включает в себя умение мгновенно переключаться с атакующих действий на защитные и снова контратаковать с партнером. Грамотно выстроить тактический рисунок боя, в зависимости от соперника, и сложившихся обстоятельств в бою. Обладать необходимым техническим арсеналом, заранее применять обманные и подготовительные движения

(финты) и иметь незаметный мощный удар. Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности.

Следует отметить, что тактика, тесно взаимосвязана с техникой, и непосредственно зависит от уровня последней и, в свою очередь, влияет на дальнейшее развитие и совершенствование спортсмена в выбранном виде спорта. Важно, что тактика в боксе целиком находится в зависимости от особенностей проведения боя на ринге, в связи с тем, что в ограниченном пространстве ринга встречаются два соперника. Каждый боец в той или иной степени имеет определенный уровень физического развития, подготовлен, характеризуется высоким уровнем развития ловкости, быстроты, силы, выносливости; владеет той или иной техникой, точностью в своих ударах, усердием в организации и проведении защиты; каждому спортсмену присуща определенная степень развития волевых качеств личности – инициативности, целеустремленности, уверенности, смелости, решительности, стойкости.

Соперники сознательно применяют все боевые средства, способны строить бой тактически продуманно, быть техничными. Все эти качества, характеристики, навыки и умения спортсмена неотъемлемо связаны друг с другом, они способны дополнять друг друга в каждом боевом действии боксера на ринге в процессе соревнования. Ни один тактически подготовленный спортсмен не сможет качественно выполнить свои боевые задачи, если он слабо подготовлен в техническом и в морально-волевом отношении; важно отметить, что ни один отличный боксер даже при наличии хорошей технической подготовленности не сумеет применить свои знания без тактической подготовленности. На ринге побеждает, как правило, именно тот боксер, который раньше обнаружит своего противника, проанализирует его тактику ведения боя. Умению выявлять имеющиеся замыслы противника нужно обучать в ходе специальной подготовки и тренировки. Также крайне важно обучать приемам, позволяющим маскировать свои замыслы и вызывать противника на действия, которые соответствуют этим замыслам.

Здесь речь идет о тактической подготовке боксеров. Следует отметить, что тактически правильно построенный бой спортсмена с учетом имеющихся возможностей противника и своих, зачастую позволяет частично компенсировать иногда недостаточную техническую и физическую подготовленность боксера. Анализ литературы показал, что под тактикой в боксе понимается определенное рациональное использование боевых средств для достижения основной цели – победы. Важно, что каким бы ни было техническое совершенство спортсмена, именно умение организовать бой, правильно используя технику, учитывая особенности противника, определяет степень боевого мастерства боксера.

Выбор определенных тактических вариантов спортсмена зависит как от индивидуальных характеристик боксеров, также и от особенностей вероятных противников. Значимость этих факторов может меняться в разнообразных ситуациях. Современный бой – сложное сочетание перемещений, ударных и защитных действий, которые выполняются на разных дистанциях. Самостоятельные упражнения боксера не могут быть самоцелью, они являются переходной степенью к более сложным упражнениям с партнером. Только упражнения с партнером создают творческую обстановку и помогают боксеру эффективно изучать и совершенствовать элементы техники и тактики бокса. Прием обычно изучается по элементам: удар-защита, а затем удар-защита и контрудар.

Именно этап физического усовершенствования спортсмена важен для всей полноценной и долговременной системы подготовки спортсменов-боксеров. Данная система способна решить проблему разносторонней тренировки, овладеть основами выбранного вида спорта и создать условия для дальнейшей специализации спортсмена. Перечень основных детерминант, оказывающих влияние на эффективность тренировочного процесса, включает в себя рациональную структуру тренировочных методов и средств для различных тренировочных направлений молодых боксеров. Именно грамотная, рациональная структура способна определить стратегию

планирования тренировочного процесса спортсменов: параметры тренировочной нагрузки, общий объем общих и специальных методов физической подготовки боксеров, содержание определенной технико-тактической подготовки спортсменов. В настоящее время грамотная структура тренировочного оборудования по боксу не доказана в полной мере, а также не разработаны научно-обоснованные методические документы организации тренировочного процесса по боксу в аспекте именно тактической подготовки. Все это приводит к неэффективному использованию тренировочных методов и средств, тренировочной нагрузки для спортсмена и, как следствие, приводит к замедлению роста спортивных результатов на поздних этапах тренировок. Поэтому проблема тактической подготовки спортсменов по боксу актуально, в частности, с применением метода спарринг-партнера.

Применение метода спарринг-партнера обеспечивает спортсмену парную тренировку, которая в полной степени имитирует бой на ринге.

Анализ имеющихся противоречий позволил определить проблему исследования, которая заключается в определении возможностей метода спарринга в процессе тактической подготовки боксеров 15-17 лет.

Объект – учебно-тренировочный процесс боксеров 15-17 лет.

Предмет – метод спарринга в процессе тактической подготовки боксеров 15-17 лет.

Цель – разработать методику внедрения спарринга в процесс тактической подготовки боксеров 15-17 лет.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературы, проанализировать основные подходы к изучению проблемы применения спарринга в процесс тактической подготовки боксеров 15-17 лет.
2. Организовать и провести исследование, направленное на тактическую подготовку боксеров 15-17 лет на основе внедрения метода спарринга.

3. Проанализировать полученные результаты, сделать обобщающие выводы по итогам исследования.

Гипотеза – мы предполагаем, что внедрение метода спарринга благоприятно влияет на процесс тактической подготовки боксеров 15-17 лет на основе внедрения теоретических и практических занятий на основе специальной технико-тактической подготовки с включением разнообразных упражнений.

Теоретическая значимость исследования – в работе рассмотрены особенности тактической подготовка боксеров 15 17 лет, проанализированы возможности метода спарринга в процессе тактической подготовки боксеров 15-17 лет.

Научная новизна данной работы заключается в том, что расширены и дополнены данные научной литературы о влиянии метода спарринга на тактическую подготовку боксеров 15-17 лет.

Практическая значимость данной работы в том, что внедрение метода спарринга будет способствовать повышению уровня тактической подготовки боксеров 15-17 лет.

Структура работы – работа представлена на 70 страницах, включает в себя введение, три главы, заключение, список литературы, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА СПАРРИНГА

1.1 Характеристика тактической подготовки

Следует отметить, что техника и тактика в боксе неразрывно между собой связаны и способны определить основные характеристики друг друга. Тактика представляет собой раздел теории бокса, в котором происходит изучение формы, видов, методов, способов и средств борьбы с разными по манере ведения боя соперников. Тактическое мастерство спортсмена может определяться правильным и грамотным планированием боя и его процессом его управления, прежде всего, данное мастерство проявляется в способности спортсмена нейтрализовать сильные стороны соперника, использовать его наиболее слабые стороны и одновременно с этим уметь применять свою индивидуальную технику и манеру ведения боя. Процесс ведения боя зависит, прежде всего, от технико-тактического мастерства спортсмена, его способности к проведению анализа действий противника. Вариативность имеющегося в распоряжении плана зависит от разносторонности его технического арсенала и боевого мышления боксера [4].

Тактика спортсмена в основном зависит от его индивидуальных особенностей. На практике мы можем наблюдать, что у каждого квалифицированного спортсмена есть свой определенный тактический стиль, манера ведения боя; свой подход в достижении цели. В зависимости от действий спортсмена, характеризующих тактическое поведение спортсмена в процессе боя, выделяют следующие основные характерные тактики бойцов: наступательная, контратака, оборонительная и разносторонняя.

Наступательная тактика представляет собой повышенную боевую активность спортсмена. Для такой тактики в целом характерны: прямая случайная стойка; небоевой путь; комбинированные действия спортсмена,

состоящие из различных тактических маневров в сочетании с реальными попытками применения хорошо сформированных приемов, контратак [12]. Применение наступательной тактики требует от бойца высокой физической и психологической подготовки, внедрения разнообразных технических средств и сложных тактических маневров. Данная тактика делится на два типа: тактика непрерывной атаки и тактика эпизодической атаки [13].

В тоже время, тактика непрерывных атак может характеризоваться тем, что спортсмен берет инициативу, ведет борьбу в высоком темпе, постоянно интенсифицируя борьбу и, разумно рискуя, пытается при этом атаковать противника, умело совмещая действия с реальными намерениями для исполнения своих хорошо развитых приемов. Данная тактика имеет особую опасность для тех, кто не может достаточно хорошо справляться с ограничениями и не имеет развитого сопротивления.

При этом, отметим, что тактика эпизодических атак состоит в том, что наступающий спортсмен прибегает к атакам время от времени через определенные равные промежутки времени. Каждая запланированная атака спортсмена производится без какого-либо промедления, в нужное время и, что обязательно, в полную силу [12].

Тактика контратаки заключается в построении спортсменом борьбы на контратаках и соответствующих определенных позициях, используя наиболее подходящие моменты, что возникают при активных действиях противника. Тактика контратаки, что важно отметить, особенно эффективна против соперника. Случайные атаки, которые боец может совершать на низком, среднем и высоком уровне боя. Если спортсмен ведет атаку в низком или среднем темпе, он может потерять силу и энергию, так как у него имеется время в промежутках между атаками, чтобы в определенной степени восстановить силы. Значительные и целевые атаки на фоне значительного количества схваток отделить гораздо сложнее. Это возможно только для спортсмена, который помимо прочего, имеет отличную развитую скоростную, т.е. специальную выносливость [7].

Оборонительная тактика (выжидание) характеризуется тем, что спортсмен сосредотачивает всю свою руку на обороне, которая не является активной в бою, и стремится атаковать противника только тогда, когда тот допускает ошибку. Данная тактика оставляет бойца полностью зависимым от действий. Если спортсмен строго соблюдает данную тактику во время боя, он обычно будет побежден, в связи с тем, что самая тщательная защита не может гарантировать, что упорный и смело атакующий противник не сможет сделать это в течение всей продолжительности боя.

Планирование самого поединка и непосредственное управление им зависит от того, насколько в совершенстве спортсмен обладает разными формами ведения боя. Существует несколько форм ведения боя: разведывательная, наступательная и оборонительная [14].

Разведывательная форма боя – это определенное средство получения некоторых данных о противнике при составлении плана боя.

Наступательная форма – активная форма борьбы, которая предполагает захват инициативы на себя, она осуществляется атакующими, встречными и возвратными действиями.

Оборонительная форма боя является формой защиты от действий противника, захватившего инициативу бойца.

Современный бой предполагает ведение поединка на различных дистанциях: дальний, средний и ближний. Непосредственно поединок на каждой дистанции проходит в самых разных условиях и имеет свои закономерности и характеристики. Отметим, что от дистанции между боксерами зависит время нанесения ударов и приятия защитных действий. Чем будет короче боевая дистанция, тем быстрее удар дойдет до цели и тем сложнее от него будет защититься, чем длиннее дистанция, напротив, тем легче боксеру защищаться от соперника. Ограничение времени на разных дистанциях способно определить выбор соответствующей тактики, требует разностороннего уровня развития скорости реакции и мышления спортсмена,

ловкости и координации движений бойца, его внимания и других качеств [10].

Тактические действия спортсменов подразделяются на предварительные, наступательные и оборонительные. Целями подготовительных действий выступают:

- знакомство с имеющимся уровнем мастерства соперника, его стилем и манерой ведения боя;

- обманными движениями вызвать соперника на атаку для проведения собственной контратаки;

- анализ и оценка действий наступательных противника, его физической подготовленности, смелости, решимости, волевых качеств, применение хорошо развитых приемов и поведения после пропущенного им удара, а также удачного проведения определенных комбинаций;

- создание с помощью маневрирования удобных позиций для собственных атак и контратак, умение держать его на нужном расстоянии, прижимать к канатам и к углам ринга;

- определение скоростно-силовых данных соперника.

Подготовительные действия спортсмена осуществляют во время боя одним, двумя и сериями ударов, и обязательным применением защиты.

Наступательные действия боксера реализуются в атаках и контратаках в поединке. Контратаки, в свою очередь могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Атака – это тактически наилучшее средство бокса для достижения основной цели – победы. Однако атака может быть эффективной только тогда, когда выполняется своевременно и неожиданно для соперника. В ходе ведения поединка одни боксеры пользуются атакой как важнейшим боевым средством: непрерывно атакуют и лишь изредка способны применить форму контратак. Другие спортсмены предпочитают контратаку, они разными приемами вызывают соперника на атаку, чтобы добиться успеха в контратаке [22].

Атаки проводятся на дальней, средней и ближней дистанции. Отметим, что атака с дальней дистанции является одним из важнейших боевых средств боксера. Данная атака наносится одиночными и двойными прямыми ударами руками, и ударами ногами в голову и туловище соперника. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции спортсмен применяет для перехвата инициативы и проведения решительного удара со средней дистанции. Атаковать в боксе надо быстро и уверенно, чтобы опередить атакующие контрдействия соперника.

Проведение контратак с дальней дистанции могут являться и средством активной обороны спортсмена. Если боксер искусно владеет защитными действиями с помощью уклонов, отражений, подставки перчаток и хорошо передвигается, то он, умело применяя защиту от сильных ударов противника, создает удобные позиции для проведения эффективных контрударов. Бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение боксеров по рингу. Тактика ведения боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы хорошо защищаясь, атаковать именно сериями ударов и контратаковать ответными ударами соперника, опережать соперника в действиях, при этом выполняя одиночные или серии ударов быстрее чем он.

На ближней дистанции бой приобретает иной характер – силовой. Каждый спортсмен пытается накладками, задержками, подставками предплечья, а также плеча помешать противнику эффективно действовать, чтобы найти момент для беспрепятственного проведения удара в голову или корпус. В данной ситуации удары наносят сильно изогнутыми руками снизу, сбоку, под руками, через руки противника [7].

Защитные действия спортсмен применяет, в случае необходимости защищаться от быстрой атаки или контратаки соперника, изменить создавшуюся дистанцию боя, утомить противника, снизить его эффективность и результативность, раскрыть, усыпить его бдительность, отдохнуть после пропущенного сильного удара, подготовить контратаку. К

защитным действиям боксера относятся и контрудары без дальнейшего развития наступления, чтобы остановить активного соперника, который непрерывно атакует. Иногда спортсмен принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями соперника и во время его ошибки осуществляет один или два сильных удара в открытые места противника. Защитные действия, при этом, не должны занимать много времени, потому что судьи за их проведение очков не насчитывают.

1.2 Методика тактической подготовки боксеров 15-17 лет

Тактика бокса по любым правилам решает следующие задачи: отдельных боевых действий, тактики ведения боя и тактики соревнований. Тактика боя определяет концепцию, логическое содержание и путь его проведения. Боевая тактика: серия разных боевых действий для реализации тактики боя с конкретным противником. Тактика боя состоит из умелого использования приемов и разнообразных боевых действий в сочетании с соперниками для достижения победы. Техника и тактика связаны и работают как единое целое [5].

Техника позволяет спортсмену выполнять двигательные действия в виде целевых и тактических приемов боя – выгодно использовать различные ситуации для применения техники и реализации своих планов.

С самого начала изучения техники бокса все техники должны быть объяснены с точки зрения осознания и ценности. Наряду с усовершенствованием технических навыков правильно разовьется и тактическое мышление спортсмена. В то же время развитие тактического мышления важно для улучшения технических навыков [22].

Улучшение базовых техник должно быть тесно связано с развитием чувства дистанции и способности чувствовать момент, чтобы делиться своими действиями в соответствии с позицией и действиями противника. Изучая приемную технику, необходимо сразу определить возможности

решения техники несколькими тактическими задачами. Тактика – лучший способ бороться в определенных условиях для достижения победы. Тактическая подготовка – это процесс овладения приемами спортивной тактики, их видами, формами (индивидуальными и командными) и способами их реализации в соревновательной среде [10].

Подготовка боксеров – это многолетний непрерывный процесс обучения. Тактическая подготовка тесно связана с другими компонентами тренировки, особенно с технической. В определенных случаях тактическая подготовка основана на информации о противнике, его сильных и слабых сторонах, физической подготовке, технической, интеллектуальной и тактической [11].

В структуру тактической подготовки спортсмена в боксе входят действия, которые направлены на формирование тактических знаний, навыков, умений и познавательных процессов в целом. Характеристика тактики в спорте неоднородна по содержанию, в связи с этим это связано с тем, что в разных видах спорта между спортсменами могут быть три основных типа соревновательных конфликтов, проявляющихся в различных группах видов спорта, для циклических видов спорта: легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию и другим видам спорта [5].

Для того чтобы боксер мог успешно решить приведенные тактические ситуации, он должен иметь в своем распоряжении все специфические двигательные навыки и теоретические знания. У результативного боксера различаются следующие способности:

- высокий темп движения и большая скорость осуществления ударов, приемов и разных комбинаций;
- постоянная активность, стремление к борьбе, хорошие знания техники выполнения техники;
- оптимальное применение приемов;
- большой тактический потенциал и разнообразие личной техники [9].

Тактические знания – это представление о приемах, типах, формах тактики и их использование в тренировочном и состязательном процессе. Тактические навыки – это действия, продиктованные тактическими знаниями: предвидение плана соперника и соревновательной ситуации; умение адаптировать собственный тактический план во время боя, тактические навыки – целостные тактические действия, которые реализуются в тренировочно-состязательном процессе.

Тактическое мышление – это способность принимать правильные тактические решения при недостатке времени и высокой тактической напряженности [10]. Содержание соревновательной тактики в боксе – это средство тактической подготовки, которое создает благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- 1) цель – вызвать защитную реакцию противника: угрозы, сдержанность, неуравновешенность;
- 2) нацеливание на возникновение атакующей реакции противника (вызов);
- 3) нацеливание на отсутствие или слабость реакции оппонента;
- 4) в основном сосредоточены на применении скорости и силы.

Тактическая подготовка предлагает спортсменам способы и приемы борьбы. Тактически мудрое действие на соревнованиях означает правильное распределение сил, выбор и выполнение приемов и комбинаций разных ударов, необходимых для победы. Поэтому важно создавать тактический план тренировок на период соревнований и план боя, используя следующие данные:

1. Сильные, а также слабые стороны соперника в физической, технической, тактической и волевой подготовке.
2. Преимущество соперника в его физической форме: какое физическое качество он использует лучше и чаще всего (сила, выносливость, скорость, ловкость или гибкость). А также имеющиеся недостатки в развитии

физических характеристик противника, которые являются важными данными для создания собственного грамотного тактического плана.

3. Общее количество оборудования, необходимого и использованного соперником в ходе боя. Характеристики каждого технического мероприятия; какие оборонительные и контратакующие действия в противника эффективны, а какие менее эффективны.

4. Как соперник способен использовать сильные стороны своей тренировки на каждом этапе ведения боя.

5. Степень психологической подготовки и психологической устойчивости противника (смелость, целеустремленность, стойкость, сопротивление и др.) [25].

Присутствие его непосредственное отсутствие сильных психологических характеристик соперника оказывает значительное влияние на тактический план ведения боя. Весь комплекс технических и тактических знаний, умений и навыков приобретает спортивное значение только при практическом применении.

Соревновательные средства включают совокупность технических и тактических действий, их варианты или отдельные технические действия, выполняемые в соответствии с действующими правилами соревнований по боксу. Дополнительные средства помогают повысить эффективность тренировочного. воздействия разных упражнений на тело боксера.

Подгруппа спортивной техники состоит из: спортивного инвентаря, специального оборудования и спортивных сооружений (тренажерный зал, татами, гимнастическое оборудование, приспособления и аксессуары, визуальный дизайн) [11].

В следующую подгруппу входят разные тренажеры, использование которых способствует эффективному решению вспомогательных и специальных учебных задач в боксе. В зависимости от уровня подготовки и конкретных задач по усовершенствованию вида спорта тренер разрабатывает серию упражнений в подгруппах. Их использование гарантирует

оптимальную готовность спортсмена к участию в соревнованиях. Между подгруппами основных средств нет жестких границ. Однако есть принципиальное различие между частным и общим с точки зрения форм и механизмов воздействия на организм боксера.

Кроме того, упражнения каждой подгруппы рядом с соревнованием или вне его могут существенно различаться. Они более или менее им отвечают. Использование иммобилизации первых трех подгрупп позволяет контролировать эффект их воздействия на спортсмена. Они могут быть целостными, частичными или локальными. В первом случае задействовано более $2/3$ всех значимых мышц, во втором – от $1/3$ до $2/3$, в третьем – до $1/3$. Использование упражнений разного типа и воздействия на организм позволяет решать самые разные учебные задания [17].

Средства общего влияния гарантируют согласованность основных систем и функциональных механизмов организма, его двигательной и вегетативной способности. Упражнения с частичным и локальным воздействием позволяют целенаправленно воздействовать на отдельные связи и системы организма спортсмена, чтобы «увеличить» задержку до планируемого уровня [13, с.75].

Спортивная тактика представляет собой систему специальных знаний и навыков, что направлено на решение задач по сбору и анализу необходимой информации и принятию непосредственных ответственных решений в целях оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения в разных условиях взаимодействия с соперником (партнером).

Тактика состоит из нескольких частей. Имеющиеся знания и навыки, основаны на познавательных психических процессах (ощущение, восприятие, воображение, воображение, память, мышления, интеллект, речь), непосредственно связаны друг с другом и проявляются в определенном виде деятельности [18].

Итак, мы определили, что тактика – это система. В ходе непосредственной тактической подготовки спортсмен узнает основные правила соревнований, специфику судей и непосредственно самих соревнований, специфику физической подготовки и наиболее важные виды действий, степень готовности своего противника. В процессе соревнований спортсмен использует собранную необходимую информацию, анализирует различные ситуации, определенные действия противников, принимает важные решения на основе увиденного и имеющихся собственных знаний. В основе тактики лежат специальные тактические навыки, так как все тактические задачи, которые спортсмен решает на соревнованиях, требуют проявления этих важнейших навыков.

Прежде всего, что особенно важно, это специальная тактическая способность получать необходимую информацию о намерениях соперника и особенностях его физической, технической и тактической подготовки, скрывать свои намерения, путать соперника, провоцировать на желаемые действия, создавать препятствия, атаковать, контратаковать, грамотно выбирать правильное начало и конец боя, выполнение действий, временные, пространственные, пространственно-временные характеристики и многое другое.

Особенно важно исключить двигательную составляющую деятельности по определению «спортивной тактики». Непосредственно движения в результате принятых решений следует рассматривать как определенные формы и способы двигательных действий и относятся к «спортивному снаряжению». Для наиболее точного понимания спортивной тактики необходимо выделить определенные направления тактической деятельности: сбор информации о сопернике без прямого взаимодействия с ним и в условиях конкретного соревнования; взаимодействие спортсмена с противником во время соревнования; группы – и, что крайне важно, командное взаимодействие с соперниками (партнерами).

Правильная и точная формулировка дефиниции «спортивная тактика» позволяет объективно определить теоретико-методологические основы тактики и оказывать непосредственное влияние на усовершенствование тактического и технического мастерства спортсменов. Ученые под тактикой боевых искусств понимают искусство правильного использования борцом боевых умений, навыков, физических и психологических способностей для достижения поставленной цели, определенного результата в создании необходимых условий для боя или достижения, конкуренция в целом. В боксе, наиболее важна тактика ведения боя, как новая отличительная качественная характеристика индивидуального стиля спортсмена. Кроме этого, сами ученые отождествляют стили деятельности спортсменов с тактикой и выделяют стили – атака, контратака, защита, комбинированный стиль [19].

Важно отметить, что характеристика и классификация отдельных стилей с помощью тактики может быть неудовлетворительной. Во-первых, некоторые стили не способны отражать специфические особенности боевого искусства: возможность и правомерность смены тактики спортсмена в зависимости от ситуации, что сложилась в процессе ведения боя индивидуальных особенностей противника и его атлетичности, состязательности, наличия травм и т.д. Во-вторых, выбор тактики не является произвольным актом, важно, что он определяется исключительно индивидуальными характеристиками спортсмена.

Прежде всего, выбираются только эффективные формы для этого уровня навыков. Например, когда у боксеров тактика контратаки «функционирует» достаточно эффективно, а спортсмены постарше предпочитают тактику атаки как наиболее результативную или комбинированную (равное преимущество тактики атаки и контратаки). В-третьих, тактика в боксе – это характеристика стиля непосредственной деятельности спортсмена. И если характеристика стиля тактикой начинающих и низкоквалифицированных боксеров оправдана, то тактика

спортсменов более высоких спортивных уровней характеризуется гибкостью и не имеет непосредственного отношения к стилю деятельности.

По мнению ведущих высококвалифицированных тренеров и спортсменов, боксеры развивают свое умение тактически грамотно и свободно и адекватно применять различные тактические приемы (нападение, контратака, защиту) [14]. Таким образом, следует отметить, что на более высоких спортивных уровнях тактика с необходимой и четкой организацией спортивной деятельности, продиктованной сочетанием внутренних и внешних факторов, становится важнейшим средством деятельности, что может быть произвольно выбрано и эффективно применено, исходя из профессиональных целей и задач [4].

Особенностью проведения соревнований по боксу выступает прямой контакт с участниками, что выражается в прямом физическом воздействии друг на друга. Чтобы выиграть бой, боксер должен сразу реагировать на действия противника и предусматривать их. Это требует развитого оперативно-тактического мышления, а особенно умения в уме моделировать и представлять намерения противника в ходе ведения боя, еще до того, как они будут реализованы. Реагировать на действия противника и даже предусматривать их можно только при хорошей физической подготовке и использовании всевозможных способов и приемов, что органично сочетается с тактикой в виде технико-тактических действий, являющихся основными элементами содержания как технической, так и тактической подготовки боксера [10].

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усовершенствование рациональных методов решения проблем, возникающих в состязательном процессе, и развитие конкретных навыков и умений, определяющих эффективность решения поставленных задач. В процессе занятий спортом боксеры могут испытывать значительные трудности с выбором подходящего приема и самостоятельно планировать его. В данном случае возможно использование уже апробированных тренировочных

программ, при этом, если учитывать только особенности собственного тела и уровень подготовки [13].

В тренировочные дни, когда проводятся тренировки на развитие силы, в состав упражнений и действий спортсмена должны входить только легкие упражнения на разминку и растяжку. Дни других тренировок важно посвятить развитию или поддержанию общей (аэробной) выносливости и развитию гибкости. Важно, что эти «дополнительные» тренировки ни в коем случае не должны быть скучными. В связи с этим крайне важно вести дневник тренировок, в котором фиксируется не только содержание и объем выполненной работы, но и состояние здоровья, показатели и т.д. [13]

На следующем этапе мощность нагрузки спортсмена значительно увеличивается. Основное внимание на этом этапе уделяется совершенствованию мышечной силы боксера при одновременном повышении ее массы. Каждое упражнение в комплексах в тренировочном процессе необходимо выполнять в один-два подхода, как и на предыдущем этапе. Однако количество повторений в подходах варьируется от месяца к месяцу с важнейшим учетом специфики развития организма спортсмена. В следующий – четвертый месяц следует повторять каждое упражнение из комплексов в один подход 5-6 раз, в пятый месяц – в два подхода. В последний месяц данного этапа первого подхода каждое упражнение повторяется пять раз, во втором – девять раз. Единственное исключение составляют упражнения на пресс – эти упражнения следует повторять 15-30 раз.

Также, не следует пренебрегать упражнениями на гибкость, иначе можно «зафиксировать» мышцы и снизить их способность сокращаться, что значительно снижает эффективность тренировки [12]. Третий этап следует посвятить повышению мышечной массы спортсмена при одновременном развитии силы. Каждый комплекс упражнений нужно повторять 8-10 раз в три подхода, при этом постепенно увеличивая вес. Упражнения на развитие мышц предплечья спортсменов повторяются 12-15 раз, на брюшной пресс в

невесомости – 30-50 раз и, наконец, с обременением – 15-20 раз. В последней, четвертой фазе, что важно отметить, первые два месяца должны быть сосредоточены на развитии максимальной мышечной силы боксеров, а третий месяц – на корректирующих силовых тренировках [20].

На этом этапе нужно сосредоточиться на тех группах мышц, которые отстают или тяжело тренировать. Это как бы «контрастирует» рабочую нагрузку по сравнению с предыдущей. В то же время спортсмен сможет быстрее восстановиться после предварительной силовой тренировки, повысит эмоциональность тренировки и сохранит желание продолжать спортивные тренировки.

1.3 Спарринг как метод тренировки боксеров 15-17 лет

Следует отметить, что по индивидуальным психологическим, физическим, а также техническим характеристикам один из спортсменов может выбрать наступательную тактику ведения поединка (тактику непрерывных или эпизодических атак), другой боец выбрать – тактику контратаки. Что важно, текущий уровень ведения боя требует, чтобы каждый спортсмен владел всеми видами тактики, а также умел использовать и применять на практике их соответствующим образом, комбинируя их в зависимости от характеристик противника, его физической и тактической подготовки, конкретной ситуации в бою и на соревнованиях [18].

Основным видом обучения, как в боевых искусствах, так и в рукопашном бою, в боксе присутствует интегральная подготовка, из которой можно специалисты выделяют еще несколько видов подготовки: физическую (общую и специальную), технико-тактическую и психологическую. Что важно, это нужно для того, чтобы изучить имеющиеся аспекты подробнее и углублённое, что повысит уровень комплексного обучения и эффективности тренировочного процесса.

Основной вид обучения здесь – комплексная тренировка спортсмена – это соревновательное упражнение по определенным правилам, что устанавливаются в этом виде боевого искусства. Характеристики такого поединка – стандартные имеющиеся условия боя (правила), стандартный уровень антропометрии (весовая категория) и стандартный уровень подготовки противников (категория). Данные факторы позволяют сбалансировать шансы участников победы [2].

В данных условиях достижение боевого превосходства над соперником достигается несколькими факторами, в частности:

- физическая подготовка,
- тактическая подготовка,
- моральная и волевая подготовка [11].

Данные факторы и детерминанты и определяют типы обучения спортсменов, которые необходимо определить, для того, чтобы обеспечить комплексное обучение.

Соревновательные поединки в любом виде единоборств являются условными. В связи с этим, благодаря непосредственному участию спортсмена в схватке можно заложить основу для умения напрямую сражаться. Изменение условий ведения боя в боксе (правил) приносит некоторую вариативность боевых навыков спортсменов. Таким образом, можно заключить, что спортивный бой позволяет сформировать всеобщую основу боя с точки зрения маневрирования и контакта с соперником с достаточно четкой детализацией [10].

При этом, что важно, боевое состояние спортсмена определяет особенности и приоритеты видов обучения в учебно-воспитательном процессе [14].

В этой связи основу структуры обучения боевым искусствам можно представить следующим образом: приоритетной является физическая подготовка, на основе которой технико-тактическая подготовка,

психологическая подготовка осуществляется в процессе физической подготовки, технико-тактико-комплексное.

Оба противника сознательно пользуются всеми боевыми средствами, строят бой тактически продуманно. Все эти качества, навыки и умения неотъемлемы друг от друга, они дополняют друг друга в каждом действии боксера на ринге. Ни один тактически подготовленный боксер не сможет выполнить свои боевые задачи, если он не подготовлен в техническом и в морально-волевом отношении; ни один отличный боксер-техник не сумеет применить свои знания без тактической подготовленности. Так, на ринге побеждает, как правило, тот боксер, который раньше обнаружит своего противника. Умению выявлять замыслы противника нужно обучать. Также нужно обучать приемам, позволяющим маскировать свои замыслы и вызывать противника на действия, которые соответствуют этим замыслам. Речь идет о тактической подготовке боксеров [2].

Тактически правильно построенный бой с учетом возможностей противника и своих, чаще позволяет компенсировать иногда недостаточную техническую и физическую подготовленность. Под тактикой в боксе понимается рациональное использование боевых средств для достижения победы. Каким бы ни было техническое совершенство боксера, именно умение организовать бой, правильно используя технику к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства боксера.

Выбор тактических вариантов зависит как от индивидуальных особенностей спортсменов, так и от особенностей предполагаемых противников. Значимость этих факторов может меняться в разнообразных ситуациях. Современный бой – сложное сочетание перемещений, ударных и защитных действий, которые выполняются на разных дистанциях. Самостоятельные упражнения боксера не могут быть самоцелью, они являются переходной степенью к более сложным упражнениям с партнером. Только упражнения с партнером создают творческую обстановку и помогают боксеру эффективно изучать и совершенствовать элементы техники и

тактики бокса. Прием обычно изучается по элементам: удар-защита, а затем удар-защита и контрудар [4].

По мере изучения материала приемы можно усложнять: на одиночный атакующий удар отвечать защитой и двумя или большим количеством контрударов, на двойные или серийные атакующие удары – двойными или серийными контрударами. Приемы можно изучать по команде или свободно, в строю и самостоятельно парах. После изучения приемов боксерам дается так называемое условное сражение. Условным оно называется потому, что каждый из боксеров выполняет на ринге определенные действия. Один только атакует определенными ударами, другой, передвигаясь во всех направлениях, защищается определенным способом и наносит контрудары в намеченную цель. По мере необходимости задачи усложняются [].

Тренировочный или свободный бой – более высокая форма обучения и усовершенствование боксера. Здесь действия обоих боксеров произвольны. Они могут наносить удары и контрудары, исходя из обстановки боя, применять защиту в соответствии с действиями противника, передвигаться по рингу по всем направлениям, применять обманные движения и атаковать. В случае успеха можно развивать атаку одиночными, двойными или серийными ударами, защищаясь, контратаковать противника, выискивая способы защит и контрудары. Основные требования к выполнению упражнений в приемах, в условном и тренировочном боях сводятся к точному выполнению правил бокса и задач тренера; боксеры должны проявлять в ударах и защите легкость и ловкость, а не грубую силу [3].

В тренировочных боях необходимо создавать обстановку подлинного боя. Главным методом подготовки против боксера левостороннем положении являются упражнения с партнером. Учебные условные и свободные бои должны проходить с боксерами разного стиля и манерой ведения боя. Чем разнообразнее партнеры, тем многостороннее и эффективнее будет подготовка.

При подготовке к соревнованиям проводятся контрольные бои (спарринг). Цель контрольных боев заключается в подведении итогов проделанной работы, выявлении ошибок, совершенствовании технико-тактического мастерства, проверки функциональных возможностей организма спортсмена. Не следует злоупотреблять проведением контрольных боев. На 20-дневном сборе рекомендуется проводить 2-3 спарринга. Первый спарринг проводится через 1-2 недели, последняя – за неделю до окончания сбора. Контрольные бои следует проводить так, чтобы они не вызывали у спортсменов негативных эмоций, длительной нервозности. Поэтому участникам сбора в начале тренировочного процесса должно быть навязано мнение, что спарринги проводятся не для отбора лучших, а для вхождения в спортивную форму, для психической стойкости участников [9].

На учебно-тренировочном сборе молодых боксеров контрольные бои желательно проводить 2-3 дня подряд для лучшей подготовки к турнирным состязаниям. С опытными спортсменами эта система не применяется. Не рекомендуется также проводить спарринги между спортсменами, которые часто соревнуются между собой за первенство в различных турнирах, поскольку это приводит к значительному нервному напряжению бойцов, а потому отрицательно влияет на спортивную подготовку.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследования проводились в течение годового цикла подготовки боксеров. Занятия в КГ проходили по традиционной разработанной методике подготовки боксеров, рекомендованной для ПМАОУ «ДЮСШ» по специализации бокса. В ЭГ внедрялась разработанная методика (дополненная практическими рекомендациями), направленная на тактическую подготовку боксеров на основе применения метода спарринга. Эксперимент проводился в городе Первоуральск на тренировочной базе ПМАОУ «ДЮСШ» - тренер-преподаватель Гайфулин Юрий Павлович

Исследование проводилось несколькими этапами, охарактеризуем кратко каждый из них:

1-й этап (сентябрь – декабрь 2021 года) – проведен анализ научной литературы по проблеме исследования по вопросам тактической подготовки спортсменов, производился сбор и обобщение данных научно-методической литературы; разрабатывались практические рекомендации по теме исследования, опираясь на анализ ранее уже выполненных работ в русле проблематики исследования, в частности, проанализированы диссертации, монографии.

2-й этап (январь – февраль 2022 года) – анализ видеозаписей проведенных соревнований по боксу, анализ технико-тактического мастерства юных боксеров, собственные педагогические наблюдения за особенностями судейства соревнований и физической и тактической подготовки спортсменов; определение имеющегося уровня физической и тактической подготовки юных спортсменов (констатирующий педагогический опыт).

3-й этап (февраль – апрель 2022 года) – разработка и внедрение тренировочных задач для организации тактической подготовки юных

боксеров и оценка ее эффективности в ходе проведения формирующего педагогического эксперимента, а также обоснование психолого-педагогических условий повышения уровня тактической подготовленности юных спортсменов процессе занятий боксом на основе внедрения метода спарринг-партнера. Кроме этого, был проведен сравнительный анализ полученных данных, осуществлено построение экспериментально-теоретической части непосредственного исследования. Итоговым этапом стало завершение педагогического эксперимента, а также апробация практических рекомендаций в тренировочном процессе и спортивной подготовки юных боксеров.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных целей были применены следующие методы исследования.

Теоретический анализ литературных источников. Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения научно-практического опыта по проблематике этого исследования. Материалы анализа литературных источников по исследуемой проблеме убедительно свидетельствует о необходимости комплексного подхода к построению экспериментального исследования. Было проанализировано 40 научных и учебно-методических источников, научных статей, диссертаций, монографий, а также учебных пособий, что дало возможность установить проблематику и актуальность нашего исследования.

Проведенный анализ зарубежных литературных источников позволил ознакомиться с мировым опытом тренировки и подготовки боксеров и важнейшими исследованиями по данной тематике. Были проработаны и проанализированы вопросы, касающиеся, главным образом: оценки физического развития, психомоторики юного боксера; общей и специальной физической подготовленности юных боксеров в связи с соревновательной

деятельностью и тренировкой; контроля и управления процессом спортивной тренировки юных спортсменов.

Педагогическое наблюдение. Педагогические наблюдения проводились на всех этапах исследования в процессе учебно-тренировочных занятий юных боксеров в течение 2021-2022 года, в период с сентября 2021 по апрель 2022. Метод педагогического наблюдения был применен с целью ознакомления со спецификой организации учебно-тренировочного процесса с детьми на базе ПМАОУ «ДЮСШ». Данный метод включал в себя: хронометраж тренировочных нагрузок спортсменов, протоколирование, а также контроль за эффективностью организации тренировочного процесса юных боксеров, наблюдение и анализ психологических особенностей боксеров, учет различных методических подходов построению подготовки боксеров. Для получения необходимой достоверной информации по опыту подготовки юных боксеров, был осуществлен анализ тренировочных программ. На основе доступных официальных документов, отчетов по проведению тренировки боксеров и других официальных документов нами были получены сведения по особенностям подготовки спортсменов. Активно использовались беседы с тренерами, спортсменами, специалистами по боксу.

Двигательная деятельность боксеров изучалась нами непосредственно в процессе выполнения технических приемов боксеров в свободных боях и также спаррингах. С этой целью все проведенные бои записывались на видеокамеру, затем проводился анализ данных видеозаписей. Анализу подвергались также и количественно-временные параметры техники, и отдельные фазы поединка спортсменов. Кроме этого, учитывались показатели активности юных боксеров: что важно - общее количество нанесенных ударов; а также количество ударов, дошедших до цели; и количество отраженных ударов.

Тестирование. Метод педагогического тестирования получил в практике исследований достаточно широкое распространение как один из доступных и в то же время достаточно объективных (в процессе соблюдения

определенных требований методов). В связи с этим мы активно применяли его на практике. Сущность метода тестирования заключалась в получении объективной количественной информации по изучаемому явлению, событию, процесс с помощью оценки результата выполнения специального двигательных заданий в стандартных для всех условиях. Затем количественные данные были подвергнуты качественному анализу и интерпретации.

Батарея тестов включала упражнения, прошедшие проверку на соответствие требованиям стандартности, надежности, валидности по отношению к отдельным видам физической подготовленности, доступности, эквивалентности тестов по отношению к уровню подготовленности молодых боксеров.

При тестирование тактических действий использовались следующие тесты:

1) Прямые удары правой рукой.

Техника выполнения правым прямым ударом: Из положения боевой стойки боксера, с толчком носка правой ноги, при этом разворачивая туловище в тазобедренном суставе справа налево, быстро выворачивая плечо правой руки и направляя хук кулака прямолинейно в цель.

2) Прямые удары левой рукой.

Техника выполнения левым прямым ударом: Из положения боевой стоки учебной позиции разворачивая туловище слева направо в тазобедренном суставе, при этом одновременно поворачивая на носке левой ноги, быстрое выведение левого плеча вперед, и в направлении кулака левой руки прямо в цель.

3) Комбинационные движения.

Техника выполнения комбинационных движений: Из положения стойки боксера наносится прямой удар правой рукой, сразу выполняется

движения левой ногой вперед и наклон влево, из наклона наносится боковой левый удар в голову, далее исходное положение боевой стойки.

4) Защитные действия.

Техника выполнения защитных действий (уклон, отбив): Из положения боевой стойки, боксер поднимает обе руки к лицу, при атаке соперника левым хуком, правая перчатка поднимается, при атаке правым хуком поднимается правая перчатка. Из боевой стойки отталкивается правая нога и делает шаг в сторону вперед, при этом выполняется наклон корпуса в сторону противоположную удару соперника.

Тестирование двигательных свойств. Тестирование двигательных качеств проводилось в течение всего периода проведения исследования для подтверждения гипотезы работы с использованием различных тестов и для улучшения показателей в методике «Спарринг».

Измерения проводили по улучшению традиционной методике следующих показателей. Исследование уровня физической подготовленности боксеров 15-17 лет осуществлялось для увеличения показателей в методике «Спарринг» по следующим педагогическим тестам:

- метание набивного мяча двумя руками снизу вперед

Методика проведения. Исходное положение ноги шире плеч, руки опущены до колен, выполняется замах двумя руками между ног, далее выполняется резкий бросок мяча вверх.

- прыжки через скакалку

Методика проведения. Исходное положение - встаем спина прямая, скакалка находится за спиной, смотрим перед собой. 1- руки слегка согнуть в локтях; 2- кисти рук отвести на 20 см. от бедер; 3- принять исходное положение и вращать скакалку.

- упражнения с мячом на резинах «пинчбол»,

Методика проведения. К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая на таком же

расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Методика проведения. Принимаем положения упора лежа на прямых руках, ставив кисти так чтобы пальцы рук касались друг друга, медленно опускаемся в позицию нижней стойки, далее сильным усилием выжимаем себя в верхнюю позицию.

- разгибание рук с эспандером

Методика проведения. Для его выполнения необходимо встать спиной к тренажеру. Направив ладони вверх, согните руки в локтевом суставе и возьмитесь за рукоять блока. Разверните руки так, чтобы плечевая ось и предплечье были параллельны. Старайтесь держать локти как можно ближе к голове. Из исходного положения начинайте распрямлять руки полностью, при этом, не отводя локти в сторону, а зафиксировав их. Затем вернитесь в первоначальную позицию.

- бросок двумя руками медицинболла в стенку.

Методика проведения. Встаем от стенки примерно в метре, повернувшись к ней лицом, держим медицинский мяч руками у груди, левой и правой рукой, разворачивая плечи выполняем замах и резким движением выполняем бросок вперед.

Исследование уровня развития специальной выносливости боксеров:

- сила удара на 1 кг веса (у.е.),
 - сила левого прямого (у.е.),
 - сила правого прямого удара (у.е.),
 - сила бокового левого (у.е.),
- количество ударов на 10 сек.

Качество выполнения комбинации движений: «прямого удара левой - правой в туловище шагом вперед, боковых ударов левой и правой в туловище, удара снизу левой в туловище после шага вперед, защитные действия, оценивалась экспертной группой из двух тренеров.

В ходе исследования для достижения поставленных нами целей мы определяли следующие показатели: артериальное давление (АД), частоту сердечных сокращений (ЧСС), использовали функциональные пробы с задержкой дыхания, определяли характеристики кистевого и сословного динамометра.

Функциональные пробы с задержкой дыхания применяются в основном для определения устойчивости организма к гипоксии. К пробам с максимальной задержкой дыхания относятся пробы Штанге, Генчи. В пробах Штанге и Генча максимально возможна длительность задержки дыхания на вдохе (Штанге) и выдоха (Генчи).

Проба Штанге. Состоит в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба производится в положении сидя. Гроба Штанге может производиться после 3 глубоких вдохов. Иногда до и после задержки дыхание регистрируется электрокардиограммой.

Проба Генчи. Состоит в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального выдоха (нос при этом зажимается пальцами). Для измерения силы кисти обычно используют динамометр Коллена. Отдельно измеряется сила правой и левой кисти.

Силу разгибателя спины измеряют с помощью так называемого станового динамометра. Рукоятка цепи прикрепляется на уровне коленных суставов. Спортсмен становится на платформу и, не сгибая ног, пытается максимально разогнуть спину. Обычно производят три измерения и фиксируют лучший результат.

Для исследования скоростно-силовых качеств мы взяли следующие тесты: Разгибание рук с эспандером, бег с высокого старта на 30 метров,

удержание ног в положении угла 90° в висе на перекладине, подтягивание на перекладине до уровня подбородка.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент в исследовании выступает, как средство познания изучаемого явления и является инструментом, посредством которого раскрываются новые пути в методике спортивная подготовка юных боксеров. Исследования проводились на базе ПМАОУ «ДЮСШ». Были отобраны две группы юношей в возрасте 15-17 лет, группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), n=10 человек в каждой, которые походили по уровню физической и технической подготовленности, стажа занятий боксом.

Исследования проводились в течение годового цикла подготовки. Занятия в КГ проходили по традиционной методике, рекомендованной для «Старт» по специализации бокса. В ЭГ внедрялась методика (дополненная практическими рекомендациями), направленная на тактическую подготовку боксеров.

Данный научный метод позволил решить следующие задачи:

- установление взаимосвязи между компонентами, характеризующей психофизическую подготовку юных боксеров;
- выявление зависимости между педагогическими воздействиями и достижениями под время тренировок;
- определение оптимальных педагогических условий повышения уровня психофизической и тактической подготовки юных спортсменов в процессе занятий боксом.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов.

1. Этап констатирующего эксперимента. Целью его было дать оценку разных сторон двигательной сферы юных спортсменов, характеризующих их подготовку в взаимосвязи со спортивной специализацией.

2. Этап формирующего эксперимента. Целью его определена разработка и внедрение практических рекомендаций, направленных на усовершенствование тактической подготовки юных боксеров. По

направленности педагогический эксперимент был: сравнительный и независимый (абсолютный) опыт.

Независимый эксперимент проводится на основе изучения экспериментальной группы и сравнении с контрольной, путем накопления и сопоставления данных в области проверки поставленных целей. В одной группе работа (тренировочные занятия) проводились с применением разработанных практических рекомендаций, в программу тренировки, а в другой - по общепринятой.

Сравнительными условиями проведения эксперимента являются условия, что обеспечивают сходство и неизменность протекания эксперимента в контрольной и экспериментальных группах.

I. Теоретические занятия. Теоретическая подготовка включает информацию из мастерства бокса, как вида спорта, способствующего физическому, волевому и умственному развитию тех, кто занимается, его истории, правилах бокса, знаменитых мастеров ринга, их подготовке и режиму, по содержанию тренировки бокса, участие в соревнованиях, самоконтроле и самовоспитании занятия.

Психофизическая направленность: юным боксерам дается информация по объекту зрительного и мышечного восприятия, расположение партнера и частей его тела, дистанции до него, своего положения на ринге, усилий при ударах, их скорости, по свойству внимания, его концентрации и распределению в условиях противоборства, по видам двигательной реакции в упражнениях и парах, боевом мышлении (как составить план действий, изменить его, принять правильное решение в условном боя, с зрительной и двигательной памяти в различных ситуациях упражнений с партнером, взаимосвязи психофизических качеств со специальными качествами, по важности планирование занятий, их анализ и подведение итогов); сущности и содержания домашних заданий и важности контроля за их выполнением.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких сообщений (5-10 мин), бесед с обменом мнениями и ответами на вопросы, информации по плану будущего занятия и совместного обсуждения итогов занятий с акцентом на психофизических аспектах тренировки, демонстрации видеофильмов и анализа их содержания. Анализ и оценка технико-тактических действий и проявления психофизических качеств юных боксеров проводились с их участием, тренером в ходе и после окончания упражнений с партнером в боксерских перчатках.

II. Практические занятия. Общая физическая подготовка включает общеразвивающие упражнения при передвижении и на месте, с партнером и без него, с обременениями и без отягощений, игровые упражнения для развития скорости реакции и движений, координации, гибкости и выносливости; специализированные упражнения, содержащие компоненты ударно-защитных движений боксера.

Психофизическая направленность: в процессе занятия используются упражнения для развития скорости и точности реакции и движений боксеров (на разные сигналы и показы тренера, упражнения с мячами); на скоростно-силовые действия партнера в парных упражнениях, на дифференцировку усилий, самооценку состояния тела.

Специальная технико-тактическая подготовка включала овладение следующими боксерскими умениями и навыками: разными видами передвижений (легкими приставными шагами, подскок, прыжками и др.). ложными (финтами) прямыми ударами левой и правой рукой, атакой и контратакой одиночным ударом левой в голову и туловище и защитами от них (основаниями ладони и предплечья, отражая, отходами, уклонами, почками); атакой и контратакой двойными прямыми ударами в голову; в голову и туловище, в туловище и голову и защитами от них (отходами, уклонами, комбинированной защитой); проведением боевых-атак и контратакующих действий на дальней дистанции с помощью финтов,

атакующих и контратакующих одиночных и двойных ударов в голову и туловище и всех освоенных защит.

Специальная подготовка осуществляется в специальных упражнениях с партнером боксерских перчатках (разучивание приемов, условное сражение, свободное сражение) и в специально-подготовительных упражнениях: имитационных (без партнера и с партнером без перчаток, без отягощения и с отягощением), со снарядами (мешком, груше), на лапах и перчатках партнера.

Психофизическая направленность: в процессе занятий тренером делаются замечания по уровню проявления психофизических качеств у юных боксеров и даются указания по их усовершенствованию.

Методы математической статистики. Обработка и анализ собранного в процессе эксперимента материала осуществлялась с помощью таких методов исследования, как измерение, подсчет, обозначение. А также его дальнейшая педагогическая оценка дали возможность глубже понять процесс психофизической и тактической подготовки, тесно связанных с ними ряда психофизических качеств, определить ее эффективность. Обработка результатов исследований осуществлялась с помощью методов математической статистики. Во время этого рассчитывались следующие основные показатели, как среднее арифметическое (M), среднее квадратическое отклонение (σ), ошибка репрезентативности (m) при анализе всех изучаемых характеристик.

В случаях имеющегося нормального распределения для проверки гипотезы был использован t-критерий Стьюдента. Для этого полученное значение (t) сравнивается с граничным 5% уровнем значимости ($t \leq 0,05$) во время числа степеней свободы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Обоснование методики тактической подготовки боксеров 15-17 лет, с использованием метода спарринга

Опираясь на теорию деятельности все действия в боксе можно разделить на: подготовительные, обеспечивающие выполнение основного атакующего или контратакующего удара; основные – нанесение удара или ударов и заключительные действия – неременный выход из боя. Все эти составные части боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий существенно, а порой и полностью снижает их эффективность. Важным условием эффективности тактических действий является обязательное сочетание их с защитными действиями.

Подготовительные действия могут быть сделаны с помощью ног, рук, туловища и неодинаковых сочетаний этих частей технико-тактических действий. Чаще всего в боевой практике встречаются комбинации этих элементов подготовительных действий. При этом первое место среди них должна занимать работа ног, так как именно при содействии различных передвижений боксер подыскивает дистанцию, изготавливает удобное исходное положение для нанесения решительного удара или серии ударов. Планирование тренировочного процесса боксеров является одним из основных факторов управления подготовкой спортсменов, которое в теории и практике бокса опирается на правила и принципы, сформулированные в научных трудах ученых.

В период подготовки боксеров ЭГ к ответственным соревнованиям процесс подготовки был следующий:

- 15 % от всей тренировочной нагрузки планируется на ОФП,
- 45 % – на СФП.

- на этапе личной подготовки к соревнованиям – в соотношении 28% и 72% соответственно.

В период подготовки боксеров ЭГ в целях тактической подготовки боксеров был применен метод «Фартлек» и другие специальные упражнения боксера силового и скоростного силового характера. Следовательно, большинство исследователей считает: «при подготовке спортсменов, постигающих высокие результаты на соревнованиях спортсменам рекомендуются придерживаться такой схемы планирования полуциклов: общий объем нагрузок в течение трех этапов – 1035, 1259 и 862 мин, интенсивность – 3,9 (ЧСС – 145 уд./мин), 4,2 (ЧСС – 152 уд./мин) и 4,3 мин (ЧСС – 158 уд./мин); парциальный объем УФП – соответственно 48, 44 и 48%; объем нагрузок значительной интенсивности изменяется, в зависимости от значимости соревнований».

Тренировочный процесс у боксеров ЭГ делили на три принципиально расхожих по задачам, природе и объему тренировочной работы периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

В начале подготовительного периода важно восстановить уровень достигнутых показателей развития физических качеств и только после этого переходить к следующему развитию специальной выносливости и тактической подготовки спортсмена. В соревновательном периоде проводилось задание в течение всего периода зафиксировать самые высокие показатели развития общей выносливости, достигнутые в подготовительном периоде. Целью первого периода тренировки боксеров ЭГ – вывести на достаточно высокий уровень развития наименее устойчивые параметры физических качеств.

В квалификационной работе исследовали подготовительный период боксеров ЭГ. Годовой цикл подготовки делился на этапы:

- 1) «общеподготовительный» (базовый) мезоцикл);
- 2) «предварительной предсоревновательной подготовки» (базовый мезоцикл);

3) «этап непосредственной подготовки к соревнованиям» (предсоревновательный мезоцикл);

4) соревновательный этап»;

5) «послесоревновательный или восстанавливающий этап».

Программа тактической подготовки спортсменов ЭГ входила в 1) общеподготовительный базовый мезоцикл (8 тренировок); 2) предварительной предсоревновательной подготовки базовый мезоцикл (10 тренировок); 3) предсоревновательный мезоцикл (2 тренировки).

На восстановительном и соревновательном этапе тренировки спортсменов и послесоревновательном мезоцикле тренировку специальную – спортивную подготовку не применяем. Тогда как после соревнований произвели спад нагрузок (7-10 дней активного отдыха). Развитие и усовершенствование аэробных возможностей боксеров ЭГ было в следующем:

- использовании и повторении упражнений - длительность упражнения не менее 3 минут и выполнялись до 6 мин.

- интервальный режим тренировки – продолжительностью 6–10 с. с работой высокой интенсивности и кратковременным отдыхом между ними. (1 упражнение 5 раз, продолжительностью 10 секунд и 10 секунд отдыха.

- круговая тренировка с высокой интенсивностью большим объемом упражнений, для повышения плотности тренировки – используются базовые упражнения, которые являются простыми по технике и хорошо усвоены спортсменами и метод Фартлек по следующей программе: 9 раундов x 400 м.

Преимущество этого метода состоит в том, что в процессе выполнения нагрузок спортсмен самостоятельно может увеличить темп нагрузки, изменить его характер и регулировать продолжительность. Данный подход предлагает сотрудничество с более мягким употреблением не только в отдельной тренировке, но и на конкретном этапе подготовки.

Продолжительность тренировки с использованием этого метода от 45-50 мин до 1,5-2,5 ч. Боксеры ЭГ, участвовавшие в педагогическом

эксперименте применяли вариативный метод Фартлек, применение каждого блока включало (девять раундов по 400 м) и показало, что, используя методику «фартлек», боксеры к концу эксперимента повысили свою специальную выносливость. Нами также были созданы комплексы для развития специальной выносливости, но в основе тренировок боксеров ЭГ лежал метод Фартлек и три группы упражнений: 1 – упражнения для развития мышц «рук, ног, туловища»; 2 – упражнения, которые по структуре приближены к техническим действиям; 3 – упражнения, наиболее полно соответствующие движениям технических действий.

Комплекс I

1 группа: Упражнения для развития разгибателей рук связаны с дифференциацией проявлений скоростно-силовых качеств:

1.1. Жим штанги от груди широким хватом. Величина обременения 40- 50% от максимального скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнение до 20 секунд

1.2. Заведение гири по диагонали от левой ноги к правому уху и наоборот. Хват гири двумя руками. Скорость выполнения 90-100% от максимального время выполнения 6-8 секунд

1.3. Накручивание гири через ось вращения левой рукой, правой, двумя одновременно. Скорость выполнения 70-90% от максимального времени. выполнение 25 секунд

1.4. Сгибание туловища в положении сидя на полу. Скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения 25 секунд

1.5. с диском от штанги на затылке. Величина отягощения 70-80% от максимального скорость выполнения 70-100% от максимального 3-4 повторов.

2 Группа: Упражнения, которые по структуре приближены к техническим действиям.

2.1. Прямой удар левой, правой с помощью партнера, манекена. Скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения 25 секунд

3 Группа: Упражнения, наиболее полно соответствующие техническим действиям.

3.1. Боковой удар левой, правой. Скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения 25 секунд

3.2. Работа в ринге с боксерами более тяжелой категории, скорость выполнения 70-100% от максимального 3-4 повторов. В одной серии выполняются 3 подхода. В тренировке 2-3 серии, 3-4 серии, а интервал отдыха между подходами для боксеров ЭГ – целесообразно отмечать ощущение субъективной готовности спортсмена к следующему подходу, характер отдыха между подходами – активный. Между сериями характер отдыха комбинированный, интервал отдыха – полный 3-6 минут. В следующей тренировке величина обременений изменялась.

Комплекс II

1 группа: Упражнения для развития разгибателей плеча связаны с дифференциацией проявлений скоростно-силовых качеств:

1.1. Подтягивание на перекладине при скорости реализации 70-90%, максимальное время осуществления 25 секунд

1.2. Упражнения с отягощением размер отягощения 70-80% от максимального, скорость выполнения 70-100% от максимального 3-4 повторов.

1.3. Сгибание руки к плечу с гирей, скорость выполнения 90-100% от максимального времени выполнения 6-8 секунд

1.4. Сгибание рук к плечам со штангой, хват штанги на ширине плеч. Величина отягощения 70-80%, время выполнения 10 секунд 4-5 повторений.

1.5. Сгибание рук в упоре лежа, локти в стороны, скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения 25 секунд

1.6. Упражнения 1.5. с отягощением, величина отягощения 70-80% от максимального скорость выполнения 70-100% от максимального 3-4 повторов.

2 группа: Упражнения, по структуре приближенные к техническим действиям.

2.1. Резиновый жгут (диам. 10 см., длина должна превышать амплитуду движения в 3-4 раза) закреплен к гимнастической стенке. Сгибание руки (правой, левой) с введением локтя вверх, скорость выполнения 70-90%, максимальное время выполнения 25 секунд.

2.2. Имитация прямых ударов с резиновым жгутом. 70-90% от максимального времени выполнения 25 секунд

2.3. Имитация боковых ударов, ударов снизу с резиновым жгутом. Скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения 25 секунд

2.4. Имитация серии ударов с резиновым жгутом скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения 25 секунд.

3 группа: Упражнения, в большей степени соответствующие техническим действиям.

3.1. Работа в ринге с партнером более тяжелой категории, скорость исполнения 70-100% от максимального 3-4 повторов.

3.2. Работа в ринге с компаньоном равной категории, скорость выполнения 70-100% от максимального 3-4 повторов.

3.3. Работа в ринге с партнером легкой категории, скорость выполнения 70-100% от максимального 3-4 повтора. В единой серии осуществляются 3 подхода, а во всей тренировке 2-3 серии, 3-4 серии (в зависимости от планируемого объема тренировочной нагрузки). Отрезок отдыха между подходами – энергичный, характер передышки между подходами – энергичный. Между сериями темперамент отдыха комбинированный, интервал отдыха – полный 3-6 минут в дальнейшем тренировке размер обременений изменялся.

Комплекс III

1 группа: Упражнения для подъема разгибателей туловища, сгибателей плеча связано с дифференциацией выражений скоростно-силовых качеств:

1.1. Поднимание гири одной рукой (правая, левая) снизу к плечу разгибом спины, локоть вверх скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения 23 секунд

1.2. Гриф перед грудью, руки изогнутые, широкий хват, ∞ - движение штангой (руки выпрямлять), величина обременения 40-50% от максимальной скорости выполнения 70-90% от максимального времени выполнения до 25 секунд

1.3. Жим штанги из-за головы, хват штанги на ширине плеч. Размер отягощения 40-50% от максимальной скорости выполнения 70-90% от максимального времени выполнения до 20 секунд

1.4. Лазание по канату, скорость выполнения 70-100% от максимального.

1.5. Упражнение 1.3. с отягощением скорость выполнения 70-100% от максимального.

2 группа: Упражнения, которые по структуре приближены к техническим действиям.

2.1. Прыжки через скамью скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения до 20 секунд.

2.2. Прыжки скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения до 20 секунд.

2.3. Работа в ринге с двумя соперниками защитные действия, а скорость выполнения 70-100% от максимального 5-6 повторений.

2.4. Имитация атакующих ударов с резиновым жгутом, скорость выполнения 70-90% от максимального времени выполнения 25 секунд.

3 группа: Упражнения, наиболее полно раскрывающие технические действия.

3.1. Бой в ринге с партнером тяжелой категории скорость выполнения 70- 100% от максимального 5 повторов.

3.2. Работа в ринге с партнером легкой категории 70-100% от максимального 3-4 повтора. В одной серии выполняются 3 подхода, а во всей тренировке 2-3 серии, 3-5 серии (в зависимости от планируемого объема тренировочной нагрузки).

Интервал передышки между подходами – энергичный (целесообразно ориентироваться на ощущения субъективного желания боксера к следующему подходу), характер отдыха между подходами – активный. Между сериями характер отдыха комбинирован, интервал отдыха – тотальный 3-6 минут. В дальнейшей тренировке размер обременений менялась. Метод фартлек применяемый в экспериментальной методике заключался в выполнении переменного бега — чередование длины отрезков, преодолеваемых в разном темпе и разной скоростью. Применение каждого варианта зависит от уровня подготовленности спортсмена его индивидуальных возможностей.

Темп бега меняется. 1. Боксеры сначала бегут «трусцой», а после 1 свистка переходят к быстрому темпу бега. По 2 свистку они снова бегут «трусцой» и продолжают чередование разного вида бега. 2. Боксеры начинают с бега «трусцой», а после 1 свистка переходят к быстрому темпу, а по 2 свистку – к «спринтерскому бегу». По третьему — они снова возвращаются к бегу трусцой.

Итоги тестирования экспериментальной группы боксеров в начальный период педагогического эксперимента :

№ п/п	Испытуемые ФИ	Прямые удары правой рукой (баллы)	Прямые удары левой рукой (баллы)	Комбинация движений (баллы)	Защитные действия (баллы)
1	Николай З.	31	37	14	8
2	Виталий Л.	36	40	10	10
3	Дмитрий З	29	36	12	7
4	Максим Г.	24	33	9	13
5	Бахром П.	32	41	15	11
6	Антон Т.	27	39	13	9
7	Дильшот А.	23	36	10	12
8	Анвар Ч.	28	40	12	15
9	Илья Г.	25	37	14	10
10	Павел О.	30	43	17	16

Итоги тестирования экспериментальной группы боксеров в заключение педагогического эксперимента

№ п/п	Испытуемые ФИ	Прямые удары правой рукой (баллы)	Прямые удары левой рукой (баллы)	Комбинация движений (баллы)	Защитные действия (баллы)

В период заключения педагогического эксперимента хотелось бы отметить, что показатели силовых способностей у экспериментальной группы боксеров повысились.

1	Николай З.	41	47	19	13
2	Виталий Л.	45	51	17	18
3	Дмитрий З	38	48	20	32
№4 п/п	Испытуемые Максим Г. ФИ	38	44	16	16
5	Бахром П.	42	54	20	11
6	Антон Т.	39	49	20	10
7	Дильшот А.	37	40	15	17
8	Анвар Ч.	40	42	15	17
9	Илья Г.	39	41	20	18
10	Павел О.	44	46	20	18
		Прямые удары правой рукой (баллы)	Прямые удары левой рукой (баллы)	Комбинация действий (баллы)	Защитные действия (баллы)

Итоги тестирования контрольной группы боксеров в начальный период педагогического эксперимента:

1	Марат И.	29	35	12	7
2	Евгений Р.	24	30	9	10
3	Павел К.	19	27	14	12
4	Олег А.	25	31	16	15
№	Испытуемые				
5 п/п	Тимофей У.	31	37	10	(баллы)
6	Хамро Х.	35	41	2	(баллы)
7	Никита У.	24	33	0	4
8	Исмаил В.	22	29	1	6
9	Алексей З.	29	38	5	1
10	Вадим К.	30	40	5	5

Итоги тестирования контрольной группы боксеров в заключение педагогического эксперимента:

1	Марат И.	39	45	18	14
2	Евгений Р.	35	42	15	18
3	Павел К.	29	37	22	17
4	Олег А.	34	33	24	23
5	Тимофей У.	40	47	17	19
6	Хамро Х.	42	45	19	22
7	Никита У.	33	44	15	24
8	Исмаил В.	30	39	17	28
9	Алексей З.	38	48	20	23
10	Вадим К.	41	50	25	30

3.2. Исследование динамики изменений показателей физической и тактико-технической подготовки боксеров 15-17 лет

Для проверки и определения актуальности применения и тренировочного эффекта методики спарринга проводился эксперимент на двух группах спортсменов.

Планирование нагрузки для развития специальной выносливости для боксеров ЭГ и тактической подготовки проводилось в соответствии с разработанной нами методикой экспериментальных занятий с распределением нагрузки с разной направленностью на развитие специальной выносливости и технико-тактической подготовки у боксеров (табл.1.). Показатели, представленные после педагогического эксперимента в таблице 2. подтвердили гипотезу квалификационной работы, что в целом темпы прироста результата в показателях специальной выносливости на применение разных методик в тренировочном процессе боксеров ЭГ и КГ с применением разной нагрузки и включением в тренировку спарринг партнера, метода Фартлек различаются между показателями обеих групп.

Обращает на себя внимание существенно высокий темп прироста результатов показателей скоростно-силовой выносливости в таких тестовых показателях, как относительная сила удара на 1 кг веса (соответственно после эксперимента ЭГ на 10,46 больше КГ. Сравнивая темп изменения показателей, характеризующих специальную выносливость по показателям сила удара на 1 кг веса в ЭГ темп прироста после эксперимента (2,8 %), но во втором и третьем раунде выше уже у боксеров, что тренировались с направленностью на развитие специальной выносливости и меньше после второй и особенно в контрольной группе (см. табл. 2).

Определенные отличия отмечаются в отношении показателей скорости. В частности, количество ударов за 10 секунд значительно меняется у боксеров. контрольной группы после первого эксперимента 5,29 %, и не более чем после второго 6,53 %. В динамике изменения в ЭГ достоверно лучше, чем в контрольной группе, так после применения разработанной методики – 9,29+3,21 (табл. 2.). Основной целью эксперимента было повышение уровня тактической подготовки и общего уровня специальной выносливости испытуемых и проверка гипотезы об улучшении эффективности освоения техники ударов в боксе под влиянием специальной силовой подготовки.

Таблица 1

Распределение тренировочной нагрузки в педагогическом эксперименте

Средства	Распределение времени по группам упражнение в контрольной группе, мин.	1-й эксперимент, преимущество скоростно-силовой направленности, мин.
1. Выносливость общая	370	91
2. Упражнения на координацию	275	150
3. Скорость	225	180
4. Сила	200	210
5. Скоростная выносливость		110
6. Упражнения на вестибулярную устойчивость		150
7. Скоростно-силовая выносливость		220

8. Упражнения на расслабление		150
Суммарное время	1070	1261
9. Скорость	460	280
10. Упражнения на координацию	563	310
11. Скоростная выносливость	180	150
12. Скоростно-силовая выносливость	341	280
13. Работа в парах	310	340
14. Условное сражение	115	280
15. Спарринг		110
Суммарное время	1979	1750
Общее время тренировочной нагрузки	3049	3011

Таблица 2

Динамика показателей, характеризующих выносливость боксеров после применения различных вариантов нагрузки

Наименование показателя	ЭГ	КГ
1. Сила удара на 1 кг веса (у.о)	12,86+9,25	2,40+10,46
2. Сила удара на 1 кг веса 1 г. (у.е.)	-0,323+5,76	0,46+3,11
3. Сила удара на 1 кг веса 2 г. (у.е.)	8,26+7,93	3,46+6,52
4. Сила удара на 1 кг веса 3 г. (у.е.)	17,35+10,52	8,09+6,00
5. Сила левого прямого (у.е.)	-0,88+3,23	-0,16+3,78
6. Сила правого прямого (у.е.)	3,56+3,87	1,84+5,56
7. Сила бокового левого (у.е.)	2,49+4,61	-0,27+6,76
8. Сила бокового правого (у.е.)	1,71+5,60	1,69+8,35
9. Число ударов на 10 сек.	9,29+3,81	6,53+7,65

Исследование уровня физической подготовленности боксеров осуществлялось по следующим педагогическим тестам: Разгибание рук с эспандером , метание набивного мяча двумя руками снизу вперед, прыжки через скакалку,, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук на перекладине и на

бруснях, Упражнения с мячом на резинах «пинчбол», Бросок двумя руками медицинбола в стенку, выполнение трехударной комбинации ударов в «воздух» и в боксерский мешок.

Таблица 3

Показатели специальных упражнений боксеров для улучшения методики «спарринг» до и после эксперимента. В специальном упражнении прыжков через скакалку за 1 минуту обнаружено статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей экспериментальной группы от 61,3 раз в начале эксперимента до 85,5 раз в конце периода подготовки, составляющего прирост 39,5% в отличие от боксеров контрольной группы – 9,9%

В специальном упражнении метания набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу вперед у экспериментальной группы боксеров обнаружено статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей от 13,0 м в начале эксперимента до 14,9 м в конце периода подготовки, составляющего прирост 6%. В контрольной группе прирост составляет всего 16,2%, что указывает на статистически лучшие показатели контрольной группы – 3,8%. В результате итогов контрольной группы боксеров в специальном упражнении увеличился на 3 %.

В специальном упражнении по результатам сгибания рук в упоре лежа боксеров экспериментальной группы обнаружено статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей от 27,3 раз в начале эксперимента до 40,7 раз в конце периода подготовки, что составляет прирост 25,1%. В результате

итогах контрольной группы боксеров в специальном упражнении увеличился на 19 %.

В специальном упражнении по полученным результатам упражнения с мячом на резинах «пинчбол» боксеров экспериментальной группы на этапе подготовки к высшим спортивным достижениям обнаружено статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей от 45,3 с в начале эксперимента до 55,9 с в конце периода подготовки, составляющей прирост 23,4%. В результате итогов контрольной группы боксеров в специальном упражнении увеличился на 15 %.

В специальном упражнении разгибание рук с эспандером боксеров экспериментальной группы обнаружено статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей от 221,67 раз в начале эксперимента до 268,31 раз в конце периода подготовки, что составляет прирост 21,0%. В результате итогов контрольной группы боксеров в специальном упражнении увеличился на 17 %.

В упражнении проводя анализ полученных показателей бросок двумя руками медицинбола в стенку боксеров экспериментальной группы обнаружено статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение результатов от 29,2 раз в начале эксперимента до 38,4 раз в конце периода подготовки, составляющего прирост 31,5%. В результате итогов контрольной группы боксеров в специальном упражнении увеличился на 23 %.

Таблица 4

Изменения показателей физического развития боксеров после педагогического эксперимента

Показатели	Период исследования	Контрольная группа		Экспериментальная группа		p
		X	отклонение	X	отклонение	
ЖЕЛ, мл	Начало	3380	230	3410	270	$p_1 > 0,05$
	Итог	3520	190	3850	180	$p_2 < 0,001$

	темпы прироста, %	4,14		12,9		
Проба Штанге, с	Начало	40,43	11,15	40,41	11,79	p1 > 0,05
	Итог	46,42	11,99	56,35	9,68	p2<0,001
	темпы прироста, %	14,3		39,4		
Проба Генчи, с	Начало	21,15	3,6	21,42	7,61	p1 > 0,05
	Итог	26,50	3,00	34,23	6,33	p2<0,01
	темпы прироста, %	17,3		59,8		
ЧСС	Начало	72,50	5,84	75,50	7,07	p1 > 0,05
	Итог	71,40	4,45	69,95	6,37	p2<0,01
	темпы прироста, %	1,86		7,35		

Необходимо отметить, что внедрение разработанной экспериментальной методики также положительно повлияло на результаты физического развития боксеров ЭГ по сравнению с учащимися КГ. Во время проведения эксперимента была проведена оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы боксеров ЭГ и КГ в начале и конце исследования по ряду показателей.

Полученные результаты свидетельствуют о достоверности изменений изучаемых показателей ЖЕЛ у боксеров ЭГ повысилась на 12,9% от исходного состояния, что составляет 3850 ± 180 мл ($p < 0,001$). Анализируя результаты показателей дыхательной системы можем подчеркнуть, что экспериментальная методика положительно влияет на организм изучаемых спортсменов. Итак мы наблюдаем значимые различия на уровне $p < 0,05$), что свидетельствует об одинаковом состоянии сердечно-сосудистой системы спортсменов обеих групп.

В конце эксперимента наблюдались следующие изменения ЧСС в покое у боксеров ЭГ уменьшилось до $69,95 \pm 5,37$ с ($p < 0,001$) (табл. 3). Также наблюдалось значительное улучшение показателей, определяющих устойчивость организма к недостатку кислорода. В пробе Штанге темпы

прироста результатов составили у боксеров ЭГ – 39,4%, у боксеров КГ – 14,3%.

В пробе Генчи тоже состоялись достоверные изменения в каждой группе на уровне ($p < 0,001$) и у боксеров ЭГ – $34,23 \pm 5,33$, у боксеров КГ – $26,50 \pm 3,00$.

Нами было установлено, что в упражнении «нанесение ударов правой рукой» средний показатель боксеров обеих экспериментальных групп до эксперимента был почти одинаковым и составлял 28,5 и 26,8 раза за 3 раунда, но после эксперимента улучшился до 40,3 раз в ЭГ и 36,1 раз . Анализ результатов теста «нанесение ударов левой рукой» тоже не показал существенных разногласий и составлял в - 34,1 раза за три раунда, а в ЭГ – 38,2, после эксперимента в ЭГ вырос до 50,2 раза.

Анализ результатов теста «Комбинация движений» тоже не показал существенных разногласий до эксперимента и составлял в 12,6 раза, а в ЭГ – 12,6 раза, после в ЭГ – 19,9 раза. (таблица 5.).

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа	Контрольная группа
-------	--------------------------	--------------------

Таблица 5

Показатели тактико-технической подготовленности боксеров в методике «спарринг» (контрольной и экспериментальной групп) до и после эксперимента.

	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
1. Прямые удары правой рукой (кол-во)	28,5 ± 0,08	40,3 ± 0,06*	26,8 ± 0,04	36,1 ± 0,06*
2. Прямые удары левой рукой (кол-во)	38,2 ± 0,04	50,2 ± 0,05*	34,1 ± 0,1	43,2 ± 0,06*
3. Комбинация движений (кол-во)	12,6 ± 0,04	19,9 ± 0,04*	12,6 ± 0,08	19,7 ± 0,06*
4. Защитные действия (кол-во)	11,1 ± 0,05	20,1 ± 0,05*	12,1 ± 0,06	21,8 ± 0,08*

Результат сравнительно анализа в тактической подготовке боксеров 15 - 17 лет:

1. В тесте «Прямой удар правой рукой»:

- В сентябре средний результат экспериментальной группы был равен $28,5 \pm 0,08$ раз, в апреле в конце эксперимента после повторного тестирования результат повысился до $40,3 \pm 0,06$. В результате итогов экспериментальной группы боксеров в тесте увеличился на 12 %. Просматривая полученные данные было установлено повышение достоверных $p < 0,05$ показателей в данном тесте.

- В сентябре средний результат контрольной группы был равен $26,8 \pm 0,04$ раз, в апреле в конце эксперимента после повторного тестирования результат повысился до $36,1 \pm 0,06$. В результате итогов контрольной группы боксеров в тесте увеличился на 9 %. Просматривая полученные данные было установлено повышение достоверных $p < 0,05$ показателей в данном тесте.

2. В тесте «Прямой удар левой рукой»:

- В сентябре средний результат экспериментальной группы был равен $38,2 \pm 0,04$ раз, в апреле в конце эксперимента после повторного тестирования результат повысился до $50,2 \pm 0,05$. В результате итогов экспериментальной группы боксеров в тесте увеличился на 20 %. Просматривая полученные данные было установлено повышение достоверных $p < 0,05$ показателей в данном тесте.

- В сентябре средний результат контрольной группы был равен $34,1 \pm 0,1$ раз, в апреле в конце эксперимента после повторного тестирования результат повысился до $43,2 \pm 0,06$. В результате итогов контрольной группы боксеров в тесте увеличился на 16 %. Просматривая полученные данные было установлено повышение достоверных $p < 0,05$ показателей в данном тесте.

3. В тесте «Комбинация движений»:

- В сентябре средний результат экспериментальной группы был равен $12,6 \pm 0,04$ раз, в апреле в конце эксперимента после повторного тестирования результат повысился до $19,9 \pm 0,04$. В результате итогов экспериментальной группы боксеров в тесте увеличился на 13 %. Просматривая полученные данные было установлено повышение достоверных $p < 0,05$ показателей в данном тесте.

- В сентябре средний результат контрольной группы был равен $12,6 \pm 0,08$ раз, в апреле в конце эксперимента после повторного тестирования результат повысился до $19,7 \pm 0,06$. В результате итогов контрольной группы боксеров в тесте увеличился на 11 %. Просматривая полученные данные

было установлено повышение достоверных $p < 0,05$ показателей в данном тесте.

4. В тесте «Защитные действия»:

- В сентябре средний результат экспериментальной группы был равен $11,1 \pm 0,05$ раз, в апреле в конце эксперимента после повторного тестирования результат повысился до $20,1 \pm 0,05$. В результате итогов экспериментальной группы боксеров в тесте увеличился на 12 %. Просматривая полученные данные было установлено повышение достоверных $p < 0,05$ показателей в данном тесте.

- В сентябре средний результат контрольной группы был равен $12,1 \pm 0,06$ раз, в апреле в конце эксперимента после повторного тестирования результат повысился до $21,8 \pm 0,08$. В результате итогов контрольной группы боксеров в тесте увеличился на 9 %. Просматривая полученные данные было установлено повышение достоверных $p < 0,05$ показателей в данном тесте.

Таким образом, определено в процессе исследования, что упражнения делятся на: подготовительные, обеспечивающие выполнение основного атакующего или контратакующего удара; основные – нанесение удара или ударов и заключительные действия – неременный выход из боя. Все эти составные части боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. А также установили, что важным условием эффективности тактических действий является обязательное их сочетание с защитными действиями.

Во время проведения эксперимента была проведена оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы боксеров результаты исследования свидетельствуют о достоверности изменений изучаемых показателей. ЖЕЛ у боксеров ЭГ повысилась на 12,9% от исходного состояния, что составляет 3850 ± 180 мл ($p < 0,001$).

Анализируя результаты показателей дыхательной системы можем подчеркнуть, что экспериментальная методика положительно влияет на организм исследуемых. Исследование уровня физической подготовленности

боксеров 15-17 лет осуществлялось по следующим специальным упражнениям: метание набивного мяча двумя руками снизу вперед, прыжки через скакалку, упражнения с мячом на резинах «пинчбол», сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук на перекладине и на брусьях, бросок двумя руками медицинбола в стенку (раз), разгибание рук с эспандером, поднятие прямых ног к перекладине, выполнение трехударной комбинации ударов в «воздух» и в боксерский мешок.

Таким образом, полученные данные показывают, что отличия в системе планирования нагрузки определяют существенное влияние на динамику развития тактических и двигательных способностей, специальные упражнения направленные тренировочный процесс значительно влияют на развитие тактической подготовки боксеров.

Результаты исследования подтвердили и тот факт, что основными средствами развития тактики являются специально-подготовительные упражнения, спарринг-партнер и методика Фартлек и тренировки с разной нагрузкой. Выносливость развивается только в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается усталость. Вследствие этого организм адаптируется к функциональным сдвигам, что снаружи выражаются в улучшении выносливости.

Диаграмма №1

Результаты тестирования «Прямые удары правой рукой»

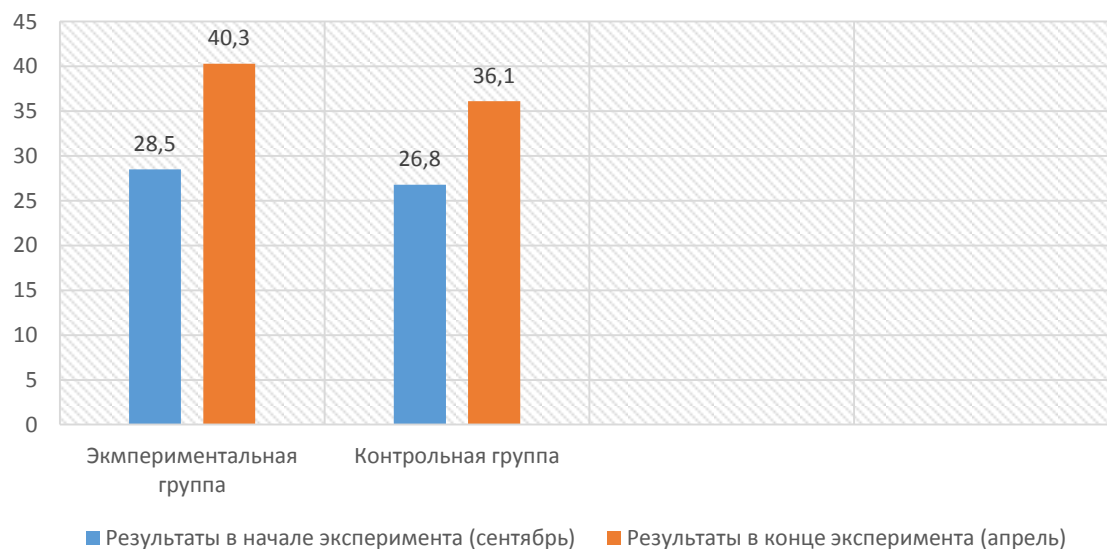


Диаграмма №2

Результаты тестирования «Прямые удары левой рукой»

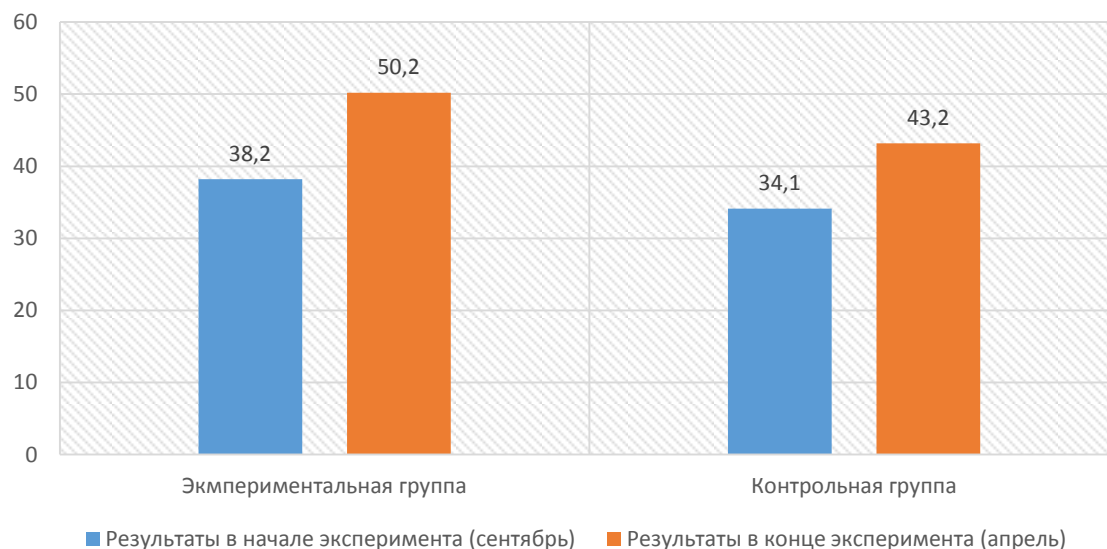


Диаграмма №3

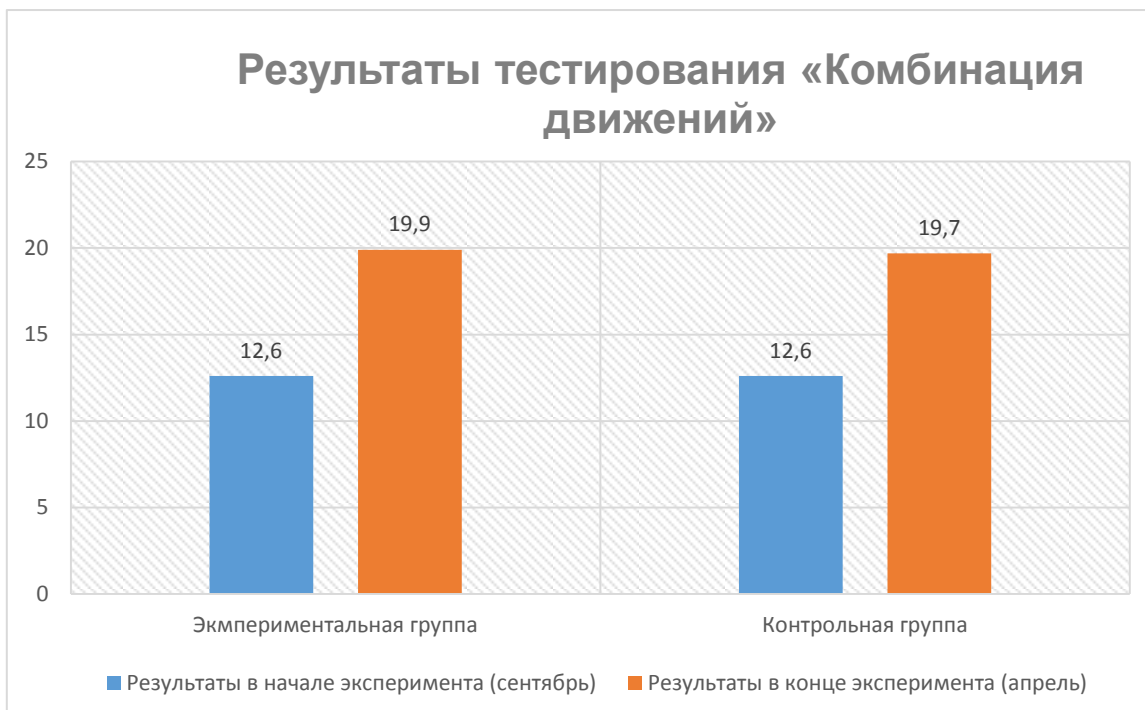
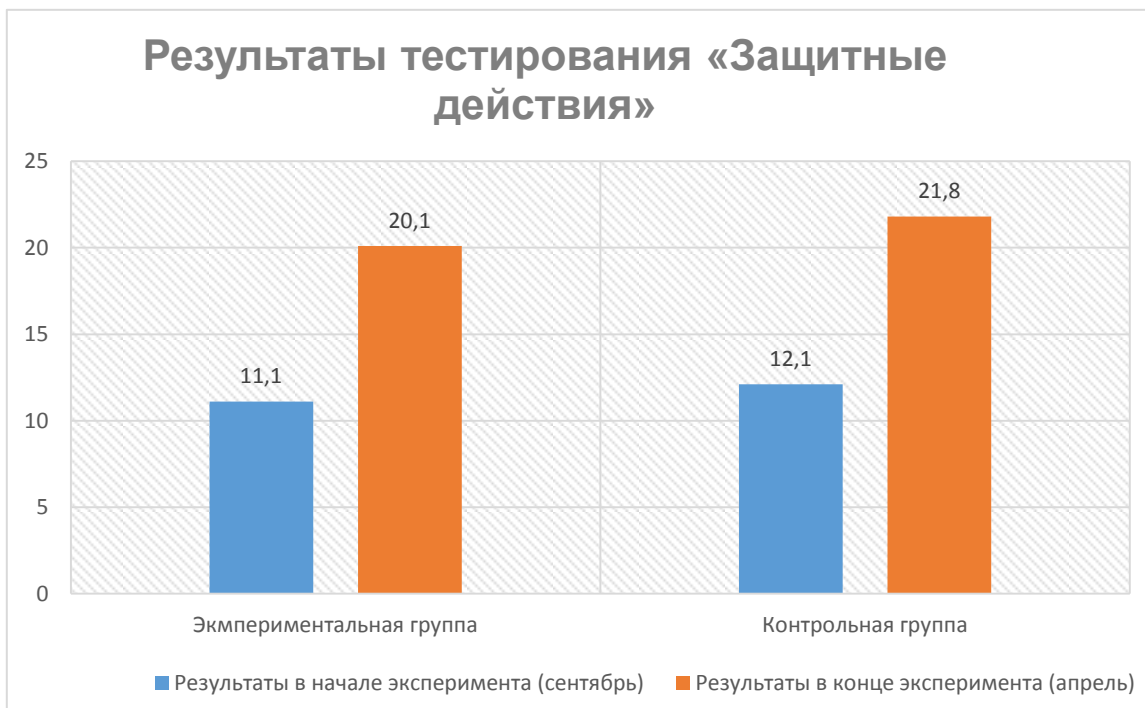


Диаграмма №4



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа была посвящена изучению проблемы тактической подготовки боксеров 15-17 лет, с использованием метода спарринга. Выводы, к которым мы пришли после проведения теоретического анализа литературы и проведения педагогического эксперимента:

1. Установлено, что основой успешного выступления спортсменов на соревнованиях является комплексная система спортивной подготовки, включающей методики технико-тактической подготовки, развитие оперативного мышления и поэтапную адаптацию к ведению поединков с противниками. Искусство боксировать включает в себя умение мгновенно переключаться с атакующих действий на защитные и снова контратаковать с партнером. Грамотно выстроить тактический рисунок боя, в зависимости от соперника, и сложившихся обстоятельств в бою. Обладать необходимым техническим арсеналом, заранее применять обманные и подготовительные движения (финты) и иметь незаметный мощный удар.

Тактика бокса по любым правилам решает следующие задачи: отдельных боевых действий, тактики ведения боя и тактики соревнований. Тактика боя определяет концепцию, логическое содержание и путь его проведения. Боевая тактика: серия разных боевых действий для реализации тактики боя с конкретным противником. Тактика боя состоит из умелого использования приемов и разнообразных боевых действий в сочетании с соперниками для достижения победы. Техника и тактика связаны и работают как единое целое. Техника позволяет спортсмену выполнять двигательные действия в виде целевых и тактических приемов боя – выгодно использовать различные ситуации для применения техники и реализации своих планов. С самого начала изучения техники бокса все техники должны быть объяснены с точки зрения осознания и ценности. Наряду с усовершенствованием технических навыков правильно разовьется и тактическое мышление

спортсмена. В то же время развитие тактического мышления важно для улучшения технических навыков.

2. Исследования проводились в течение годового цикла подготовки. Занятия в КГ проходили по традиционной методике, рекомендованной для ПМАОУ «ДЮСШ» по специализации бокса. В экспериментальной группе была реализована специально разработанная методика тактической подготовки спортсменов. Эксперимент проводился в городе Первоуральск на тренировочной базе ПМАОУ «ДЮСШ» - тренер-преподаватель Гайфулин Юрий Павлович. Основной целью эксперимента было повышение уровня тактической подготовки и общего уровня специальной выносливости испытуемых и проверка гипотезы об улучшении эффективности освоения техники ударов в боксе под влиянием специальной силовой подготовки. В период подготовки боксеров ЭГ в целях тактической подготовки боксера был применен метод «Фартлек» и другие специальные упражнения боксера силового и скоростного силового характера. Активно внедрялся метод с использованием спарринг-партнера.

3. Показатели, представленные после педагогического эксперимента в таблице 2. подтвердили гипотезу квалификационной работы, что в целом темпы прироста результата в показателях специальной выносливости на применение разных методик в тренировочном процессе боксеров ЭГ и КГ с применением разной нагрузки и включением в тренировку спарринг партнера, метода Фартлек различаются между показателями обеих групп. Обращает на себя внимание существенно высокий темп прироста результатов показателей скоростно-силовой выносливости в таких тестовых показателях, как относительная сила удара на 1 кг веса (соответственно после эксперимента ЭГ на 10,46 больше КГ). Необходимо отметить, что внедрение разработанной экспериментальной методики также положительно повлияло на результаты физического развития боксеров ЭГ по сравнению с учащимися КГ. Результаты исследования подтвердили и тот факт, что основными средствами развития тактической подготовки являются специально-

подготовительные упражнения, спарринг-партнер и методика Фартлек и тренировки с разной нагрузкой. Выносливость развивается только в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается усталость. Вследствие этого организм адаптируется к функциональным сдвигам, что снаружи выражаются в улучшении выносливости.

Цель работы достигнута, задачи, которые ставились в соответствии с целью, выполнены полностью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакулев, С.Е. Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2006. - Вып. 19. - С. 7-14.
2. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С.Черкесов. - М. : Советский спорт, 2005. - 71 с.
3. Бокс: Теория и методика: учебник / С. М. Ахметов; под. общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. - М.: Советский спорт, 2009. - 776 с.
4. Булычев, А. И. Бокс [Текст] / А.И. Булычев. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 201 с.
5. Вайцеховский, С. М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 164 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
8. Волков, В. М. Удар – сила удара [Текст] / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 99 с.
9. Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта [Текст] / Л.В. Волков. – М.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
10. Гаськов А. В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью

- квалифицированных боксеров: автореф. дис. . док. пед. наук :13.00.04. / А. В. Гаськов. - М.: РГАФК, 1999. - с. 41.
11. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2010. - 256 с.
12. Евграфов И.Е. Методика технико-тактической подготовки боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-tehniko-takticheskoy-podgotovki-bokserov-yuniorov-na-predsorevnovatelnom-etape> (дата обращения: 07.05.2022).
13. Кузнецов, В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов [Текст] / В.В. Кузнецов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 208 с.
14. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры – Москва. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
15. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
16. Курцевич Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю. Курцевич. - Киев: "Олимпийская литература", 2013. - 267 с.
17. Малазония И.Г. Сохранение массива спарринг-партнеров на учебно-тренировочном этапе подготовки боксеров путем расширения и систематизации образовательного компонента // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sohranenie-massiva-sparring-partnerov-na-uchebno-trenirovochnom-etape-podgotovki-bokserov-putem-rasshireniya-i-sistematizatsii> (дата обращения: 07.05.2022).
18. Малазония И.Г. Техничко-тактическая подготовленность юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2016. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehniko-takticheskaya-podgotovlennost->

- yunyh-bokserov-na-nachalnom-etape-sportivnoy-podgotovki (дата обращения: 07.05.2022).
19. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. - М.: Физическая культура и спорт, 1970. - 240 с.
 20. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М. : Советский спорт, 2010. - 340 с.
 21. Никуличев А.А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №10 (92). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-razvitiya-spetsialnoy-vynoslivosti-professionalnyh-bokserov> (дата обращения: 25.11.2020).
 22. Никуличев, А. А. Соревновательная деятельность профессиональных боксеров / А.А. Никуличев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67). - С. 82-85.
 23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать – Москва. : Астрель, 2004. – 863 с.
 24. Осколков В.А. Метод строго регламентированного упражнения в обучении юных боксеров и ошибки его применения // International scientific review. 2016. №3 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metod-strogo-reglamentirovannogo-uprazhneniya-v-obuchenii-yunyh-bokserov-i-oshibki-ego-primeneniya> (дата обращения: 08.03.2020).
 25. Палецкий Д.Ф., Михеев П.П. Основы развития физических качеств в спортивной борьбе: учебно-методическое пособие // Брянск: Смоленский филиал юридического института МВД РФ, 2007.
 26. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
 27. Соловьев П. Ю. Обоснование методики билатерального обучения юных боксеров. / П. Ю. Соловьев, В. А. Осколков // Сб.: Физическая

- культура и спорт в 21 веке: сборник научных. - Волжский: Волжский гуманитарный институт, 2006, Выпуск 3. - С. 255 - 258.
28. Таймазов, В.А. Значение функциональной асимметрии как генетического маркера спортивных способностей / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2006. - Вып. 22. - С. 74-82.
29. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Таймазов В.А. ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1997. - 48 с.
30. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования : учебник / В.И. Филимонов. - М. : ИНСАН, 2001. - 396 с.
31. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Изд.центр «Академия»,2001.-480с
32. Шестаков, К.В. Пути повышения эффективности предсоревновательной подготовки в кикбоксинге / К.В. Шестаков, Г.И. Мокеев, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 5 (39). - С. 97-102.
33. Шиян, Б. М. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Б.М. Шиян. - М.: Физическая культура и спорт, 1988. - 224 с.
34. Шулика Ю. А. Бокс. Теория и методика / Ю. А. Шулика // Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / А. А.Лавров, С. М. Ахметов, В. А. Таймазов. - М.: Издательство: «Советский спорт», 2009.- 767 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ