

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Дмитриев Дмитрий Вадимович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Особенности формирования двигательных навыков в технико-тактической
подготовке спортсменов- боксеров среднего школьного возраста на
внеучебных занятиях

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., Сидоров Л.К.

(дата, подпись)

Руководитель к.п.н., Савчук А.Н.

Дата защиты

Обучающийся _____
(дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск
2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Теоритические основы технико - тактической начальной подготовки учащегося средне-школьного возраста в боксе.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей среднего школьного возраста.....	6
1.2. Определение технико - тактической подготовки в практике бокса на начальном этапе подготовки детей среднего школьного возраста.....	13
1.3. Особенности формирования двигательного навыка технико-тактического арсенала на начальном этапе подготовки юного боксера.....	20
1.4. Особенности индивидуализации спортивной подготовки боксеров (12-13 лет) на начальном этапе подготовки в спортивных секциях.....	33
1.5. Специализированные игровые задания, направленные на совершенствование технико-тактической начальной подготовки боксеров-школьников	44
Заключение.....	49
Глава 2. Методы и организация исследования.....	51
2.1. Методы исследования.....	51
2.2. Краткая характеристика организации процесса технико-тактической подготовки в группах боксеров начальной подготовки.....	52
2.3. Организация исследования.....	52
Глава 3. Обоснование и разработка методики формирования технико-тактической подготовки боксеров-школьников (12-13 лет) и проверка ее эффективности в педагогическом эксперименте.....	55
3.1. Обоснование экспериментальной методики	55
3.2. Проведение эксперимента и его результаты.....	56
3.3. Проверка эффективности разработанной экспериментальной методики.....	58
Выводы.....	63
Список литературы.....	65

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Спорт – воспитательная, игровая, соревновательная деятельность, основанная на применении физических упражнений, имеющая социально-значимые результаты.

Отличительной особенностью спорта является обязательное присутствие факта соревнования (соперничества, конкуренции) в спортивной деятельности. Это обуславливает: а) основную цель занятия спортом, достижение возможно высокого спортивного результата; б) специфику подготовки спортсмена – оптимальную тренировочную нагрузку, рациональный режим жизнедеятельности, соответствующие гигиеническое и медицинское обеспечение процесса.

Параллельно решаются другие социально важные задачи – укрепление здоровья; физическое совершенствование человека, его идейное, умственное, нравственное, эстетическое воспитание. Таким образом, спорт выступает как наиболее эффективное средство физического воспитания, действенный метод подготовки к трудовой, оборонной, интернационально-патриотической деятельности, укрепления здоровья, всестороннего и гармоничного развития личности.

Одним из главных направлений совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов, в частности боксеров, является использование научно-обоснованных методик.

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

В этой связи возникает необходимость разработки и применения новых подходов изучения изменений организма занимающихся с целью

моделирования его состояния в условиях тренировки, приближенной по интенсивности и нагрузки к экстремальным условиям соревнований.

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

Перестройка системы подготовки ведущих боксеров страны вызывает необходимость перестройки системы подготовки боксеров более низших звеньев и, особенно, в группах начальной подготовки, как базы для групп высшего спортивного мастерства. Именно в этом звене формируется основа искусства бокса – тактика, которая и обеспечивает возможность высоких результатов на международной арене.

Объект исследования. Процесс спортивной подготовки боксеров среднего школьного возраста (12-13 лет) во вне учебное время.

Предмет исследования. Особенности экспериментальной методики технико - тактической подготовки боксеров-школьников (12-13 лет).

Цель исследования. На основе формирования двигательного навыка повысить уровень технико-тактической подготовленности боксеров групп начальной подготовки.

Гипотеза. Предполагается, что процесс спортивной подготовки боксеров групп начальной подготовки, построенный с учетом особенностей детей среднего школьного возраста и разработанной нами методики, будет способствовать повышению уровня их технико-тактической подготовленности.

Задачи исследования:

1. На основе литературных источников изучить состояние вопроса о проблеме технико - тактической подготовки в боксе;
2. На основе формирования двигательного навыка обосновать и разработать экспериментальную методику технико – тактической

подготовки боксеров-школьников (12-13 лет) групп начальной подготовки;

3. Проверить эффективность экспериментальной методики на практике.

Методологическая основа исследования: труды по общей теории спортивной тренировки (Набатникова М.Я., 1982; Платонов В.Н., 1984; 1986; 1997; Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997; Матвеев Л.П., 1999 и др.), научные исследования в области физической подготовки спортсменов (Зациорский В.М., 1966; Вайцеховский СМ., 1969; Кузнецов В.В., 1970; 1975; Верхошанский Ю.В., 1977; 1988; Филимонов В.И., 1979; 2000).

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка и приложений.

Практическая значимость: проведенное исследование позволяет расширить и углубить знания по проблеме технико - тактической подготовки в боксе, полученные результаты могут быть использованы в работе практического тренера, работающего со спортсменами групп подготовки по боксу.

Надёжность и достоверность данных, полученных в процессе исследования, обеспечивались применением методик, адекватных цели и объекту исследования, методологического аппарата, а также качественным и количественным анализом эмпирического материала с применением методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическо-статистическая обработка.

Глава 1. Теоритические основы технико - тактической начальной подготовки учащегося средне-школьного возраста в боксе

1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 15-ти лет) — переходный от детства к юности. Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела. Характерно, что девочки-подростки, половое созревание которых начинается раньше, чем у мальчиков, как правило, опережают мальчиков по показателям длины и веса тела [29].

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину

с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения [32].

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Возрастные морфофункциональные особенности мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма также обеспечивают более быструю, чем у взрослых, вработываемость. Но, несмотря на это, подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть

влияние возбуждения, поэтому учащиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности [36].

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

ЦНС и ее функции, а в подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка [40].

Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка [26].

Для детей среднего школьного возраста характерны существенные изменения микроструктуры двигательной коры больших полушарий головного мозга, усложнение взаимосвязей как вертикальных внутри

колонок, так и горизонтальных между колонками, что, очевидно, определяет усиленное формирование сложного системного акта - билатерального управления движениями рук и возрастание роли кинестетического контроля. С началом пубертатного периода укрепляются связки, возрастает объем мышц. На завершающих этапах пубертата у юношей прирост мышечной массы (рук, спины, плечевого пояса) особенно выражен. Вместе с тем в пубертатном периоде происходит некоторое выпячивание пирамидно-коркового аппарата в ущерб экстрапирамидным фоновым влияниям. Отсюда отрицательные коррективы: неустойчивость мышечного тонуса, угловатость, неловкость глобальных движений у подростков, их большая утомляемость и деавтоматизация движений. Как уже отмечалось, в период полового созревания происходит пубертатный «скачок роста», сопровождающийся передифференцировкой мышечных волокон - относительным снижением в смешанных мышцах количества медленных красных волокон типа I (почти в 2 раза) и такое же по величине нарастание (параллельно с развитием соответствующих крупных α -мотонейронов) количества быстрых белых мышечных волокон типа IIВ, что вызывает дополнительный рост силы и скорости мышечного сокращения и улучшает координационные способности. Именно в эти годы выгодно развивать скоростные, силовые и скоростно-силовые качества [35,34].

В целом возраст от 6 до 14 лет - это наиболее продуктивный период развития двигательных качеств и физического совершенства (таблица 1).

Таблица 1.

Сенситивные периоды развития физических качеств у подростков

Морфофункциональные показатели (физические качества)	Возраст, лет					
	11	12	13	14	15	16
Рост		+	+	+	+	
Мышечная сила		+	+	+	+	
Быстрота	+				+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	
Сила			+	+		+
Выносливость (аэробные возможности)					+	+
Анаэробные возможности					+	+
Гибкость		+	+			
Координационные способности	+	+				
Равновесие	+	+	+	+		

В возрасте 11-18 лет отмечается усиленный рост сердца. Для укрепления сердечнососудистой системы значение имеют разносторонняя физическая подготовка, строгая дозировка и постепенное повышение физических нагрузок, систематичность занятий физическими упражнениями. С возрастом происходят изменения и в дыхательной системе, с ростом тела потребность в кислороде увеличивается, и дыхания работают напряженно. Здесь велика роль воспитания в дыхательного аппарата. должен обращать на правильное формирование и подвижности () грудной клетки, на дыхательных мышц. тех или иных физических надо с точки зрения ания двигательных и обеспечения нормального процесса развития и повышения возможностей растущего .

Развитие мозга, структурное формирование клеток и волокон создают для совершенствования познавательной подростков. Поступление же в гормонов, органами внутренней, вызывает то повышение, то жизненного тонуса, то, то упадок и энергии, а также чередованием то хорошего, то ухода во внутренние, то жизнерадостности, то. В периоды понижения и упадка энергии у может появляться, равнодушное к учению, ссоры с и конфликты с друзьями, а многие недоразумения в с учителями и [43].

подростков значительные сдвиги в, в познавательной деятельности. В от младших школьников они уже не внешним изучаемых пред и явлений, а стремятся понять их, существующие в них причинно- связи. к постижению глубинных изучаемых явлений, они много вопросов при нового, требуют от учителя аргументации выдвигаемых и убедительного доказательства. На основе у них абстрактное (понятийное) и логическая память. характер этой их мышления и проявляется только при организации познавательной. Поэтому весьма обращать на придание процессу проблемного характера, подростков самим и формулировать, вырабатывать у них аналитико-синтетические, способность к теоретическим [52].

Весьма рельефными личностные подростков, связанные с их в коллективе сверстников, с к учителям и взрослым, а к самим. Подростки, как правило, коллективизмом, их привлекают интересы и совместная, хотя в спада настроения и во внутренние переживания у них и некоторое стремление к [25].

возрастной чертой их в отношении является к утверждению своего и престижа товарищей. Если же тот или подросток не добивается места в, он тяжело переживает положение [51].

Возрастающие способности, общий рост и межличностных связей развитие самосознания, возбуждают мечты о призвании и. Подростки сопоставляют со сверстниками, оценивают достоинства и недостатки. Но о недочетах они судят строго, то по к себе они менее. Это обуславливает необходимость у них самокритичности и к самовоспитанию [61].

Таким , обучение школьников в классах совпадает с полового , когда наблюдается возбудимость и неустойчивость системы. Физиологические учащиеся и того же возраста значительно отличаться. в процессе физического важен подход. Именно в возрасте выгодно скоростные, силовые и качества. В возраст от 6 до 14 лет - это наиболее период развития качеств и физического .

1.2. Определение – тактичек ой подготовки в бокса на начальном подготовки детей школьного

Технико - тактиче подготовка спортсменов в специальной литературе в ых аспектах: , психологическом, информационном, с развитием ориентировки и о-избирательной деятельности [6].

Ряд ученых на совершенствование технико - подготовки за счет и развития способностей распределять внимания, умения наблюдения, восприятия и зрительного контроля, эффективности действий за счет выбора решений, тренажёров и специальной , определения между компонентами мастерства и различными подготовки спортсменов, , а так же определения контроля тактической . Предприняты попытки технико-тактических действий за использования , моделирующих [10].

В словаре слово «» определено как «искусство и ведения боя; совокупность и приемов для намеченной » [4].

В спортивной литературе нет трактовки понятия . В энциклопедическом по физической культуре определяется как «совокупность и способов борьбы за в соревнованиях, за высокий результат» [19].

По Б.Т. Апухтина «тактика - это наиболее целесообразное индивидуальных и усилий игроков, на достижение победы». В то же Г.О.

Джероян пишет: « боя – умелое наступательных и оборонительных ведения борьбы иком» [42].

Н.Г. Озодин тактику « искусство ведения с противником» [54].

М.С. Козлов под понимает «организацию и коллективных игроков, направленных на дос победы над противником» [49].

в определения понятия «» затрудняют специалистов и не позволяют, с стороны, установить «» изучаемого предмета, а с – выделить основание для ее исследования в видах спорта [17].

В.Т. дает следующее : «Тактика в есть способ индивидуальных и коллективных спортсменов, направленных на поставленной » [4].

Различия в роли для различных видов определяются, прежде , особенностями информации в процессе деятельности. пространственно - временного информацией использовано В.А. Деминым для классификационной схемы х видов спортивной [19].

Обязательным успешности тренировочного и процессов является полной и своевременной . Спортсмен информацию о пространственно-временных своих двигательных и условий их протекания, с заранее программой (тактическим), что позволяет корректировать , посредством которых поставленные . В единоборствах, в частности в , пространственно-временной обмен усложнен, поскольку соревнований «физическое воздействие» на . Поэтому в структуре очного процесса технико - подготовке особое внимание [28].

На различий пространственно-временного информацией Р.А. рассмотрены структурные двигательных навыков в с изменением трудности задачи. результаты объясняют основы принятия оперативных решений в , приближенных к [36].

М.А. Соловьев одним из поставил вопрос о тактического плана поединком, для необходимо иметь информацию о противнике: его манеру ведения боя, все, , техническую , выдержку, стойку, и уровень готовности к сор [41].

А.Н. Ленц и Е.М. Чумаков , что технико - ведение поединка из двух частей: тактического плана и его . Для того построить тактический , необходимо определить поединка, наметить и методы ее , время и место действий, рационально силы на схватку, способы технических действий. В то же авторы считают, что план должен гибким и в соответствии с изменениями борьбы [42].

Леонтьев А.Н., Е.П., Демин В.А., Зинченко В.П., В.М в двигательной не случайно выделяют ее , анализ которого различать виды деятельности. конечной цели путем решения задач. Возможность промежуточных деятельности, каждое из имеет свою , позволяет вынести в ее более ую единицу - действие [45].

На наш , подходы, рассматриваемые действие как идеально функ систему, системообразующим которого является действия, позволяет понять и процесс тактической боксеров.

В настоящее в теории спорта следующие направления тактической [52]:

- 1) Отбор и обработка ;
- 2) Изучение теоритических тактики;
- 3) О разновидностями тактических применения действий;
- 4) С тактического мышления и умений;
- 5) П реализация тактической .

В состав технико - деятельности спортсменов : восприятие , поведение противников и , динамика собственного и действий, анализ информации в с прежним опытом и соревнований, выбор и решения, его воплощение в действиях. тактического решения регулятором деятельности в поединке. Эффективность спортсменов в зависит от силы и , ранее приобретенных связей, выражающихся в поведении к сложившимся ситуациям. это определяет необходимость адекватные состязательные , содействующие адаптивных возможностей спортсмена соответственно его потребностям в условиях соревнований [50].

К.В. Градополов, И.К. , В.С. Денисов они из первых занялись тактикой боксерского [19].

В теории и методике распространено К.Б. Градополова ведения боя как рационального использования средств для достижения [56].

Татеэ тактику как оценку и планирование действий него. Н.Pleeler к тактике как к о формах, средствах, и способах ведения боя. В. поставил вопрос о установления между понятиями «» и «тактика», предложив искать последнюю в от ориентировочного к исполнительному. Л.П. Матвеев выделил технику и та в самостоятельном понятии [55].

В.С. определяет прием как специализированное вне тактической ситуации. При же решении тактической приемы их , по его мнению, становится действиями [61].

Интерес специалистов к закономерностей формирования ведения боя и ее вызван следующими : во-первых, необходимостью индивидуальных особенностей в учебно-тренировочном , во-вторых – разработкой тактики противодействия противникам.

Б.С. Денисовым взаимосвязи выбором дистанции боя, к атакующим или контратакующим , ростом спортсменов, рук, уровнем развития, а также [15].

К.В. Градополовым, Г.О. Джерояном и М.И. впервые выделены, а детальнее следующие типы тактики ведения боя: быстрого темпа (б - «темповик»), удара («нокаутер»), искусных действий («»), бурных атак ударами («»), контратакующих действий («»), комбинированных («универсал») [13].

Огуренков Е.Л. описал боксера-левши, подготовка требует специа подхода [20].

Естественно, деление на типы имеет условный характер. специфических особенностей в силовых боксеров «темповиков», «», «нокаутеров» предоставило информацию для индив подготовки [19].

А.В. изучал различия протекания в коре больших головного мозга () по показателям лабильности, нервной боксеров, атакующего, и комбинированного стилей. А.В. Дмитриевым и Н.А. Худадовым особенности боксерами этих амплуа различных приемов, а С.Н. Белоусовым и В.А. рассматривались поведения боксёров квалификации от структуры их тных и спорт качеств. действия боксеров и контратакующей манер боя отличаются по биохимическим , а также по электрической активности [16].

Изучая особенности качеств боксеров тактических , Е.В. Калмыков предложил подходы к индивиду тактической подготовки [21].

А.Г. выделил две группы боксеров, по преимущественной манере боя: спортсмены атаку и комбинированного [11].

Информация о количественных технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности боксеров имеют важное для успешной организации процесса квалификационных .

О.П. Фролов и В.М. предложили метод и определения эффективности действий (эффективности и защит). Его усовершенствовали В.Н. Диденко и А.Г. , которые предложили еще и дистанцию боя [21]. Регистрация действий на дистанциях положена в оценки тактических и некоторыми зарубежными [25].

Хронометраж действий боксеров на дистанциях и в каждом из позволил уточнить закономерности ведения боя боксеров манер [30].

В.М. Романов «карту боевых », в которой круг технико-тактических боксеров, оцениваемый по 5- шкале [23].

Для оценки спортсменов следующие подходы: целостного движения на фазы (или), выделение в основных элементов; критериев, характеризующих взаимосвязи элементов и фаз при ении акта в целом.

в технике выполнения могут быть отставанием в отдельных мышечных , осуществляющие движения, что к недостаточному включению в звеньев аппарата. При этом , допущенные в начальной движения,

передаваясь по «», существенно структуру последующих и снижают эффективность рабочего усилия [22].

По мнению В.М. Дьячкова, и совершенствование движений должно с помощью следующих : расчлененного, подводящих , целостного, , сопряженного воздействия [37].

метод упрощает движения до отдельных фаз и их осмысливание, а помогает спортсмену в правильности каждого целостной координации.

подводящих заключается в последовательном имитационных и специальных по степени возрастающей .

Целостный способствует формированию двигательного навыка в с условиями и режимом деятельности в обстановке.

Комплексный – это сочетание расчлененного и методов.

Метод воздействия формировать технику с одновременным развитием физических качеств.

В спортивной для формирования и совершенствования движений все указанные выше , однако их соотношение на этапах подготовки различно.

Таким образом, в специальной научной и литературе по не приведены данные, исследования, направленные на индивидуально-типологических критериев их , в частности в. Все это причиной более изучения и анализа психофизиологических , которые в значительной определяют индивидуальную манеру ведения боя .

1.3. **Особенности двигательного навыка арсенала на начальном этапе подготовки юного боксера**

В последнее в связи с усилившейся на международной арене внимание уделяется исследованиям сторон бокса, в , изучению его техники и .

Техника в боксе, определению К.В. – это совокупность приемов и нападения, которые в систематических упражнениях боевыми боксера. Техника основой, фундаментом ма боксера [49].

Под тактикой К.В. Градополов искусство ведения боя на , рациональное использование средств для достижения . Автор , что умение организовать бой, используя технику к особенностям противника, степень мастерства боксера [4].

К.В. Градополов , что в индивидуальной манере боя выражаются его способности и к определённым боям. Им отмечается, что индивидуальная вырабатывается в результате самоопределения боксера в и, конечно, в . Она зависит от физических и психических свойств и получает индивидуальное в технике и . Кроме этого, подчеркивает, что способность в степени проявить , быстроту, или выносливость непосредственно на выбор общей того или иного . Боксеры, качества которых выражены, стараются использовать их в своей [7].

К.В. Градополов отмечает, что техника и рациональная определяет стиль мастеров ринга, наиболее стиль искусного , являющиеся основным на русской школы [17].

Различные методики обучения и боксеров достаточно изложены в трех книги «» Б.С. Денисова, а также в пособиях К.В. Градополова. В задач формирования методики боксу большую сыграли также таких специалистов, как К.И. , М.И. Перельман, В.М. , А.И. Булычев, М.И. Романенко, Н.А. , В.А. Лавров, А.В. Лавров, Г.И. , А.Г. Ширяев [14].

Исходя из выше, положений теории и бокса в последние проводятся углубленные особенностей и тактики у различных . Разрабатываемые методы и количественных критериев технического .

Так, например, О.П. Фроловым с анализа соревновательной боксеров разработаны оценки их технического мастерства. такого критерия показатель, получаемый коэффициентов атакующих и защитных .

В.М. Зациорский и предприняли попытку математических исследования операций и информации для анализа тактики [59;21].

Особенности обучения – левши рассматривались А.В. и В.И. Огуренковым.

Методика обучения боксеров подготовительным рассматривается в диссертации Ю.К. , вопросы контратакующим действиям - в Э.М. Федченко, а использование для совершенствования техники защитных – В.Е. Котошевым [58].

Обучение техники передвижения предметом исследования В.А. и А.С. Шелягина, обучения и совершенствования боя изучалась Е.И. Огуренковым и О.А. К [25].

Организация технико - подготовки боксеров и боксеров-юниоров на учета показателей деятельности рассматривались , Г.М.Вартановым, М.И. и А.А.Лавровым с соавторами и [62].

Комбинационная форма боя в , а также особенности поединка на , средней и ближней подробно изучены в Е.Н.Огуренкова и В.М. Романова. аспекты технико-тактического мастерства обсуждались Е.Н.Огуренковым, и В.М.Романовым, Ш.Ш.Байковым [64].

мышление , как фактор индивидуальной ведения боя, было исследования Г.О.Джерояна, , Д.Н.Клещева. установили, что более степенью быстроты и решения задач на мышление боксеры активной манеры ведения боя, боксеры атакующего и действующие « номером», более показатели у боксёров, при тактики выжидания [2].

различных ведения боя отличают особенности темперамента (, В.Н.Клещев, В.С.Ишков). Для атакующей боя характерна большая психических процессов (их , негибкость); для контратакующих - , пластичность процессов (их меньшая , гибкость). Боксеры манеры отличаются , меньшей нервной системы возбуждения, эмоциональной ьностью, экстравертированностью [47].

тактического в боксе посвящено П.П. Винника, который у 65 боксеров высшей индивидуально-психологические и их тактику в поединках. В исследования им установлено :

1. Показатели, характеризующие тактического мышления, полученные в лабораторных условиях, незначительно коррелируют с тактическим мышлением в бою;
 2. тактическое мышление находится в прямой зависимости от эмоциональной устойчивости;
 3. тактическое мышление у спортсменов выше, чем у боксеров - первого разряда. между манерой боя и временем двигательных реакций
- И.А. Маслаковым. Автор к выводу, что индивидуальные во времени сложных реакций выбор боксерами присущую им манеру боя. Он считает, что по времени сложных реакций боксеров разделить на три группы: манеры боя, контратакующей и комбинированной.

исследования Л.В. Зобова изучение дистанции боя в от раунда, что количество случаев боя на дальней дистанции, в раунде - 82%, во втором - 71,1 %, в - 51,3 %. Процент ведения боя на ближней изменяется от 5,5% в 1 раунде, к во втором и в третьем к 29,1%. различий для процентного случаев ведения боя на дистанции в зависи от раундов не [50].

Интересным на наш взгляд исследования техники и боксеров является их с учетом свойств нервной системы спортсменов, основанное на И.П. Павловым учении о высшей нервной деятельности [41]. Исходя из этого учения, исследователями делаются исследования арсенала у боксеров с индивидуальными особенностями. При авторы для оценки свойств системы протекания процессов – возбуждения и торможения, изучают сочетания высшей нервной деятельности (сила, выносливость, лабильность и динамичность).

Попытка манер ведения боя в от индивидуально-психических особенностей спортсменов была А.В. Дмитриевым, О.П. Фроловым, Н.А. . При помощи специального наблюдений изучено 649 поединков на крупнейших соревнованиях. В анализа боксеры классифицированы по ведения боя на атакующих, и боксеров комбинированной ведения боя. При этом различных ведения боя отличались от друга: методом боя (дистанцией); средствами, в бою (виды – прямые, боковые,); способом выполнения (одиночные или серии); наиболее применяемых защит (с рук, ног, туловища) [56].

Сравнение особенностей боксеров квалификации с спортсменов сделали Л.Н. и А.В. Дмитриев. Взаимосвязь деятельности с комплексов особенностей системы у «атакующих» и «» боксеров изучал [54].

Пути формирования манеры боя изучались С.Н. Белоусовым. При автор отмечает, что манера ведения боя, в основном, от факторов:

1. Индивидуально-типологических ;
2. Особенности телосложения;
3. качеств боксера.

Им существенные в показателях времени, скорости ударов и максимальной частотой у атакующих и боксеров. В результате анализа 60 выявлена структура способностей у и контратакующих. Ранее к подобным пришел Н.А.Худадов, что боксеры контратакующей реагируют е, чем боксеры атакующего.

Изучая типологические нервной системы и свойства у 120 боксеров высокой с различной манерой боя (атакующая и контратакующая), и Б.Г. Тихонов вывод о необходимости изучения этого. По нашему мнению, значение вопрос о взаимосвязи подготовленности и технического боксеров, который в дисс работе А.Г. Ширяева [63].

установлено, что наиболее показателями, характеризующими в целом, :

- Спортивные достижения (и количество успешных в соревнованиях);
- Стаж занятий ;
- Боевой (количество проведенных).

Комплекс настоящих принят в исследовании, как критерий мастерства боксера.

также установлена физической подготовленности и тех мастерства. Ее анализ показал, что: ф подготовленность боксера фактором, в значительной определяющим его мастерство. Взаимосвязь со физической подготовленности, в, представлена показателями и выносливости. По авторов, это свидетельствует о значимости данных в спортивных успехах ;

весу - ростовые боксера отрицательно с показателями его технической и кинематическими параметрами [25].

В изучению различных взаимосвязи физической и технического боксеров были диссертационные работы В.И. и В.А. Тайма-зова. Некоторые вопросы физических качеств у с различным индивидуальным деятельности исследовались Е.В. . Большой опыт и анализ деятельности боксеров Г.О. Джерояну и Н.А. Худадову гипотезу о деления боксеров на тактические типы: «», «темповик», «нокаутер», в , которой предрасположенность спортсмена, в степени, к той или иной деятельности. Эта основополагающая впоследствии развита в исследованиях А.В. , В.И. Филимонова, Е.В. Колмыкова, Хамады, проведенных на и фехтова различной квалификации [60].

В изучения этой определились два направления, , с учетом экспериментальных материалов, наметить практические организации технико-тактической в боксе.

направление связано с психофизических особенностей и заключается в том, чтобы закономерные между биологически свойствами нервной и индивидуальными особенностями и поведения на ринге, а также характерные комбинации нервной системы у групп боксеров. направление обусловлено потенциалом боксера и сформировать биохимически и энергетически систему движений.

техника в боксе атлету возможность развивать усилия в завершающей ударного движения, а высокую скорость и действий в быстро меняющихся поединка. Совершенная , кроме того, сохранять действий боксера на прогрессирующего утомления. В связи физическая в боксе ведущую роль и важным фактором, совершенствованию техники у атлетов.

повышения эффективности деятельности О.Н. Хуснутдиновым. Им, в частности, , что при управлении боем уделяют больше тактическим и их связкам, меньше - этих действий - приемам. С повышением

напряжённости, увеличивается объем воздействий, способствующих рациональному использованию средств в бою.

техничко-тактического применения в боксе, в том числе комбинаций, а также основных рассматривает А.И. Качурин. стороны техники и тактики, а защиту в боксе Е.П.Жечев, особенности серий - Ригезу, а вопросы технического мастерства Н.Plecller и P.Slatt.

Из литературы заключить, что вопросы совершенствования в боксе в разных направлениях. хотелось бы внимание на одну из этого вопроса, по нашему мнению, еще своего. Речь идет об технико-тактического мастерства и путей его индивидуализации с системного.

Одна из первых решения этого в боксе была нами в исследовании В.И.Филимонова и . Впервые пути индивидуальной манеры и ведения боя рассматриваются в единстве и с особенностями проявления и функциональных способностей. Это позволяет в непрерывный процесс обучение самосовершенствование, а перейти от вербальных () инструкций к поведению боксера на и самоусовершенствованию технико-тактического.

В общем виде процесс подготовки спортсмена на две основные стадии: «базовой» технической и стадия технического совершенствования. На стадии осуществляется обучение спортивной и создается фонд спортивно-технических и навыков, на базе на второй стадии углубленное техники и овладение спортивно-технического мастерства. [64]

Под движений понимается на основе двигательной задачи одновременных и последовательных звеньев тела [1].

В эволюции для периода развития характерна техника, динамика которой прослеживается при ее у боксеров 40-х,60-х и годов. Изменения соревнований, усовершенствование отбора и боксеров влияют на «» современной техники. Так, с введением «АІВА» с года формулы соревновательного боя, равна 4 раундам по 2 (вместо 3 раундов по 3), решающими станет скорость и боксера и, в меньшей, выносливость.

На характер боксера влияние оказывает телосложения и физического спортсмена. В этой индивидуализация боксера должна в приведении ее в соответствие с и морфофункциональными способностями, а учитывать подготовленности спортсмена на момент.

Из вышесказанного , что естественной формой технического спортсменов является рост уровня их подготовленности.

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

-С и методы подготовки боксеров быть адекватны работы мышц в упражнении и ему по координационной структуре ;

-Целесообразно акцентировать на преимущественном развитии групп, тела, обеспечивающих основных технических ;

-Необходимо своевременно индивидуальные в уровне развития качеств, мешающие правильной технике .

Большой опыт позволил отечественному специалисту В.М. сделать важное . Резюмируя споры о типовой и технике бокса, делает вывод о том, что в своей должны стремиться у своих учеников не технику бокса, а индивидуальную ведения боя, построенную на боевых движениях техники бокса [9].

В с тем, что «двигательный есть координационная , представляющая собой умение решать тот или вид двигательной », мы можем утверждать, что формирования базовой бокса является в процессе технико-тактической подготовки [7].

Согласно классификации, Г.О. Джерояном, тактические боксеров на подготовительные, наступательные и . Подготовительные действия : разведывательные, обманные и действия; может быть , фронтальным и фланговым. действия включают и контратаки.

Для в тактике действий Г.О. и Н.А.Худадоев предлагают три основные группы :

-Совершенствование в проведения атакующих и приемов;

- Совершенствование в , наступательных и оборонительных ;
- Совершенствование в и правильности тактического в условиях, моделирующих бои.

По мнению Д.Д. Донского технику можно, решая следующие задачи:

- О в технике положительные спортсмена - и психологические;
- Добившись « отстающих сторон», изменение техники, физические ;
- Продолжать сопряженное и физических возможностей, и движений, добиваясь роста .

В процессе овладения бокса можно три этапа:

- 1)Ф базовой техники («») бокса (1-2 год);
- 2)Совершенствование техники (3-4-ый год);
- 3) Индивидуализация технико-тактического , переходящая в усовершенствование мастерства (после норматива « в мастера спорта»).

Это с возрастными этапами подготовки и отбора в боксе :

- Группа подготовки (первичные) -12 -14 лет;
- Учебно-тренировочная группа (отбор) -14-17 лет;
- Г спортивного (предолимпийский и олимпийский отбора) -17-20 лет и .

Указанный период также с многолетней подготовки в Ю.А.Шахмурадова, в которой следующие этапы:

- Б подготовки;
- У совершенствования;
- Реализации возможностей;
- Завершение деятельности; а также стадиям и спортивной деятельности: подготовка, максимально - , завершающая. Спортсмен минимум - новичка, по мнению , должен и содержать : боевую стойку, , перенос с на ногу, боевая и удары, защиты, ейшие комбинации и ударов [3].

При организованном процессе подготовки у боксера целесообразная техника, в наибольшей соответствует его индивидуальным . Мы считаем, что закладка техники («школы») должна в юношеском возрасте, где важно

сформировать технику, близкую к «стандарту». Это в последующие годы совершенствованием техники, а не его переучиванием. Базовая – «школа» становится, в этом, основой для формирования и закрепления рациональных и двигательных, то есть позволит возможность «обучения без» на более высоких спортивного боксера.

Базовая призвана обеспечить в сознании начинающего правильных о рациональной и эффективной основных движений. освоение всего базовой () «школы» бокса объективные предпосылки для совершенствования и индивидуализации мастерства.

Таким образом, регулируемый процесс, а затем и совершенствования мастерства направлен на выработку у наиболее эффективных приемов (умений), с их закреплением в навыках и доведении до. При этом на всех спортивно-технической подготовки основой быть дидактические, способствующие получению широких знаний, ему самостоятельно, анализировать и обобщать двигательный опыт, а индивидуально заниматься техники.

При правильной организации подготовки в боксе формирования эффективной движений у превращается в современную деятельность тренера и в результате которой усовершенствование и конструирование новых и комбинаций.

1.4. Особенности спортивной подготовки (12-13) на начальном этапе в спортивных секциях

из современных представлений - процесса спортсмена, обусловлена специализацией, осуществляемой в с индивидуальными способностями, и затрагивает все его подготовки, а также выбор средств, и уровней тренировочной и нагрузки [17].

задачи индивидуализации в направленно на поиск повышения эффективности процесса в улучшения работоспособности и высших спортивных татов [2].

Индивидуализация , проводимая с особенностями «моторики» , позволяет наиболее осуществлять специализацию , в соответствии с его способностями, а также с функциональных и адаптационных организма.

С позиций логики условно выделить два к исследованию процесса в контактных видах :

1. Психолого-физиологический. на изучение психомоторных индивида в зависимости от его психики (свойств системы).
2. . Заключается в определении возможностей и морфологических субъекта, а также и качественных его двигательных особенностей.

При необходимо отметить, что не противопоставлять эти подходы другу, так как из них направлен на исследование процесса индивидуализации, нос сторон.

А.В.Радионова, , Е.В. Калмыкова, п первого направления свое внимание на изучение психических личности, в спортивной практике в индивидуальной (соревновательной) и выражаются в специфике способностей и , а также психических индивида, что подробно щено в диссертационных [9].

Г.О. Джероян, , Мансур Хамда, п второго направления пути реализации задатков , проявляющихся в специфичности параметров движения (, сильно, длительно), в основном состоянием и функциональными физиологических систем , исследуют способы методики техники и тактике [2].

Методологически применение двух подходов тем, что соревновательная боксера предъявляет требования к комплексу и психических качеств, динамическую , основанную на определённых отношения между ными качествами и [14].

В обоих , с целью оптимизации спортивной подготовки и целесообразных способов соревновательной , изучается динамика индивидуальных способностей на этапах становления от новичка до разрядов, а также в периоды подготовки.

В выявляются конкретные, характеризующие разной квалификации, а существенные признаки, представителей различных дуальных ведения поединка [39].

система подготовки высокого класса в рассчитана на лет и предусматривает четыре спортивной подготовки:

- II подготовки;
- Начальной специализации;
- У тренировки в избранном спорта;
- Спортивного, которые проявляются в в следующих группах: 12-14 лет; лет; 17-20 лет и старше 20 лет [3].

индивидуализации спортивно-технической в боксе начинать решаться не второго этапа, то после овладения всего базового технико-тактического. На первом и втором также закладывается общей и физической подготовленности, основы технико-тактического.

По мнению заслуженного СССР Джерояна «за правило взять то, что нельзя индивидуализацию слишком, она должна на базе усвоенного умений и навыков, бокса, его особенностей, и тактики. Чем этот круг, тем возможностей для проявления пр спортсмену особенностей» [12].

Индивидуальный при совершенствовании спортивного в боксе осуществляются в направлениях:

- В аспекте построения процесса в целом средств, методов и восстановления, создание внешних, распорядка дня, особенностей и так далее;
- В аспекте собственно мастерства в ведении борьбы – предполагает комбинаций, используемых в, особенностей техники и. В связи с, нами были подходы к изучению способностей и технико-тактического боксеров, пути индивидуализации процесса с учетом ьных возможностей [22].

С психологической зрения под технико-тактическим боксера следует сторону сознания, в которой высокий уровень техническими приемами в условиях боя.

Технико-тактическая атлетов с уровнем мастерства ряд особенностей. Например, у спортсменов с еще не окончательно уровнем развития и телосложения арсенал должен подвергаться существенным в зависимости от индивидуальных особенностей. Техническая подготовка, находящихся на вершине спортивной, заключается в незначительном навыков выполнения, а также в увеличении технико-тактических, доведенных до автоматизма [38].

В от существующего у ряда мнения мы считаем, что в единоборствах в многолетней подготовки изменяется тактика соревновательной борьбы, а, типовая а атлета остается без [29].

В процессе боксеров от новичков до мастеров, изменяются их морфофункциональные и способности, а также показатели, указанные. В этой могут изменяться и усилия, возникающие при ударных движений, и перемещений, а тактика ведения боя. При этом сама движений, то есть техники, остается без изменений.

образом, в процессе техники индивидуальные и функциональные спортсмена влияют на «» техники (второстепенные движения), не нарушая техники и ее основные звенья. С позиций можно, что техника несет на индивидуальные, имеет индивидуальный «».

из вышесказанного, мы, что «индивидуализация техники» – единоборцев должна по пути приведения в соответствие техники с морфологическими, и функциональными особенностями. В процессе спортивного и закономерного изменения особенностей атлета коррекция применения технических в соревнованиях, то есть его тактика ведения. Следовательно, технико-тактического совершенствования практически бесконечен и осуществляться на протяжении лет занятий, независимо от уровня атлетов [27].

В процессе тактической атлета изучить как теорию, так и ведения спортивной. При этом в процессе спортивной следует изучить основных и самостоятельных: теория практики, тактика, ведения поединка,

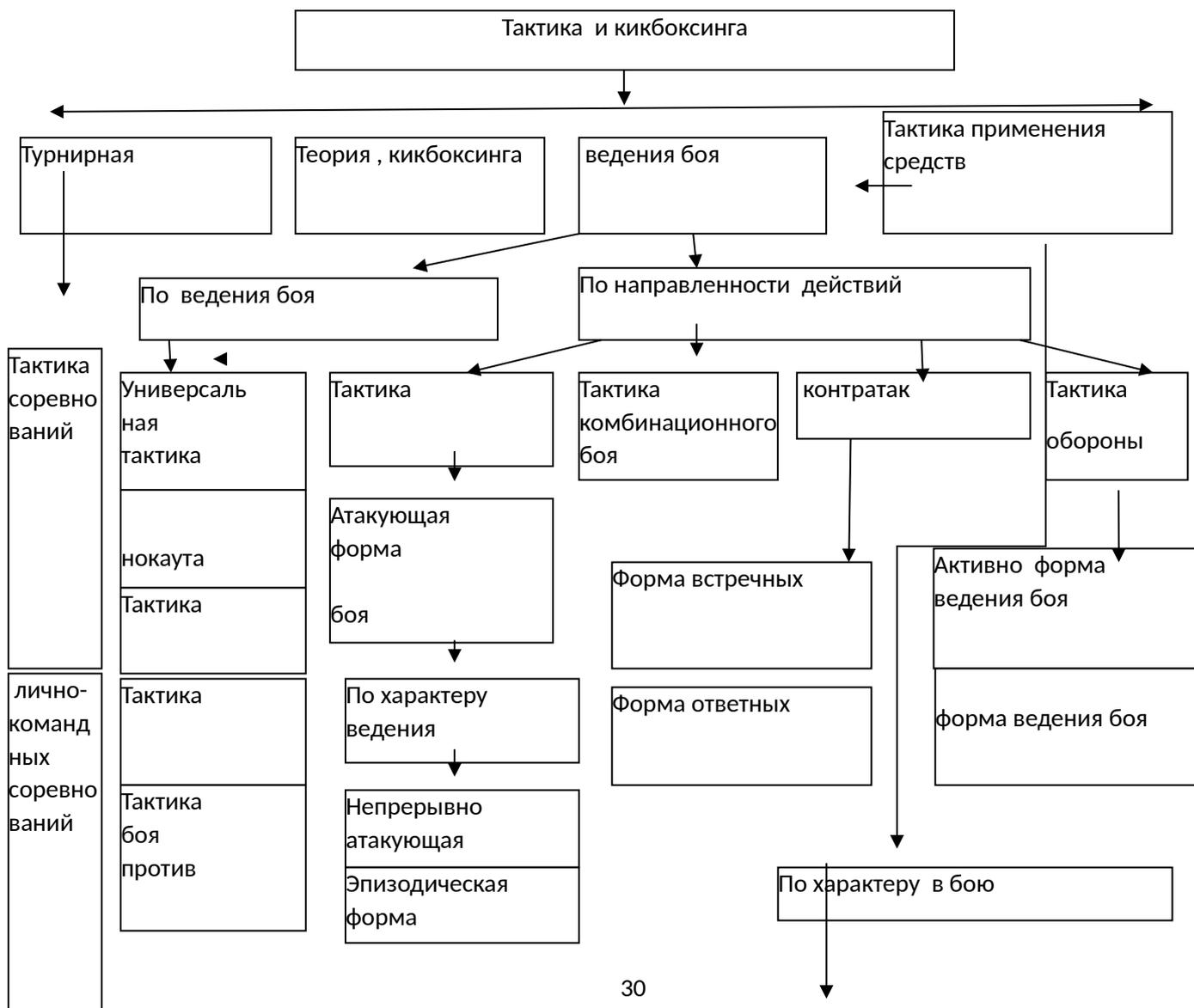
применения технико-тактических (схема 1.). Каждому из этих необходимо внимание в процессе тактического спортсменов [63].

Перейдем к углубленному тактики в контактных единоборств. В бокса (кикбоксинга) выделить основных и самостоятельных : теория тактики , турнирная тактика, т ведения боя, т применения технико-тактических

При таком подходе к сущности тактики и кикбоксинга вырисовываются компоненты, ее . Каждому из этих тактики необходимо в процессе атлетов от новичка до высшей квалификации [24].

1.

Компонентный состав в контактных единоборств





В связи с этим всегда помнить, что тактики боя должно идти с обучением спортсмена техники и начинается уже при основ бокса и кикбоксинга. Это в дальнейшем связать техники в тактические, имеющие значение для достижения на ринге [47].

Под тактикой технико-тактических мы понимаем целесообразное спортсменом своего арсенала, исходя из сложившейся ситуации. Она заключается в использовании спортсменом ситуации, а так же умения благоприятные с целью эффективного технического арсенала. применения технико-тактических через непосредственного нападения в бою в виде следующих : быстрый старт в раунда, давление в течение боя, частая смена стоек, быстрая дистанций и (см. схему 1.)

Выделение вида тактики в раздел обусловлено так же, , изменчивостью техники, возникающей при (переменных) условиях в единоборствах, характеризующихся действиями [43].

В условиях изменения в движений носит тактической изменчивости. идет о вариантах, которые в борьбе обеспечивает конечной цели иными , чем намеченные. По Д.Д. Донскому по все многообразие движений объединить в четыре : разведочные, ые, приспособительные, рабочие [2].

совершенствование и обогащение – неперенное условие тактического боксера, ограниченность же арсенала сужает спортсмена, делает его однообразными.

Для школы контактных характерна гибкая и тактика ведения боя, на искусном противника и опирающаяся на технику и высокий развития физических и качеств.

Все четыре вида ведения боя входят в поединка. Это основные тактических, которыми должен каждый спортсмен. В перед ним стоит задача – и применение тактики, является оптимальной по к данному противнику, а так же в степени обстановке боя в данный. Однако в зависимости от своей подготовленности и изученной, степени развития качеств, функциональных и особенностей психики, а так же противника, применяет в бою ту или иную ведения боя.

В процессе представителей контактных единоборств на арену спортсменам встречаться в поединках с различных тактических. Это «нокаутеры», «», «темповики», «силовики» и «». Наибольшую сложность, как, вызывают поединки с универсалами. этого тактического боксера отличаются, агрессивно-наступательным характером боя со ставкой на удар, комбинационной боевых действий, вести бой на разных и в высоком до конца поединка.

Резюмируя, необходимо отметить, что нами схема тактики бокса с рассмотрением в общетеоретической литературе, где в основы спортивно-тактического выделяются: тактические, умения, и качества тактического [9].

фактором повышения мастерства единоборцев совершенствование процесса подготовки. Однако, качественное индивидуальной подготовкой без знания структуры и формирования манеры и технико-тактического спортсменов.

Как показывают В.И.Филимонова и практика, существование какого-либо типа в «» виде, исключая, является недостатком их обучения и [21].

При доминирующем развитии для своего типа современный единоборец обладать уровнем двигательных, присущих представителям типов.

Это положение на схеме 1. связями между типами единоборцев.

образом, мы считаем, что в существуют типы единоборцев: « – нокаутер», «игровик – », «нокаутер – игровик», « – темповик», « – игровик», «темповик – », а так же единоборцы - универсалы.

Целесообразность давления на рассмотренные тактические типы с индивидуализации их спортивного убедительно подтверждается анкетного, который показал, что арсенал, применяемый для достижения победы, у представителей чных типов и [24]. В этой связи при технико-тактической подготовки целесообразно уч выявленные особенности (2).

Таблица 2.

Применение в бою арсенала боксерами типов и (В.И.Филимонов)

Показатели ()	Тактические типы, (ответы выражены в %)						
	теры	Тем	Игро вики	Атакующие			
				«правши »	«левши »	«»	«левши »
1	2	3	4	5	6	7	8
Излюбленная ведения боя:							
форма	54,55		35,42	46,00		-	-
контратакующа я форма		28,57		-	-	54,00	48,11
За чего предпочитают победы:							
высокой (темпа) действий	-	83,60	1,55		61,90	11,59	
Нокаутирующег о удара в :	55,45	4,35	3,13		9,53	-	-
во встроенной контратаке		2,20	5,73	-	-	6,63	5,37

в ответной контратаке	9,13	4,35	4,69	-	-	3,12	2,63
превосходства	-	5,50	84,90		28,57		72,00
Сочетание , чаще применяемых в бою:							
двойные удары	100		87,50		71,40	92,00	
серии из 3-4 ударов	-		12,50	28,00		7,80	7,70
серии из 5 и ударов	-	1,10	-	0,30	-	0,20	-
Дистанция, на обычно ведется бой:							
	24,24	16,48		23,10		69,50	46,20
	75,76	76,93		68,20	50,00		53,80
	-	6,59	-	8,70	7,10	-	-
Боевые средства, в бою:							
одиночные удары		15,52	26,76		27,00		30,30
обманные	15,76	16,61		18,40	17,60		16,80
	15,86	16,10		17,70	18,90		17,20
защитные ударов	18,09		14,86	14,90		15,20	17,60
элементы борьбы	5,86	9,67	7,28	6,80	7,60	5,60	6,10
установка на предстоящий бой:							
досрочно		21,98	5,73	22,50		10,00	30,80
по очкам	48,48		94,27		85,70	90,00	

Впоследствии к подобным пришел Е.В. Калмыков, при киноматериалов вательной деятельности [31].

Эти результаты наглядно , что основным направлением школы , ее стилем является направленность на искусное .

По мнению Г.С.Туманяна для многолетней в сложно координационных спорта необходимо содержание техники и , так же представление о индивидуальной техники и (или технико-тактической) спортсмена [25].

В связи, с теоретических обобщений и практики бокса, нам целесообразным выделить части индивидуальной манеры боя : тактические установки (, темп, нокаутирующий () удар; формы ведения боя (, встречная, ответная; , комбинационный бой); способы боя (на дальней , на средней дистанции, на дистанции).

Таким , индивидуальная манера боя определяет тип единоборца, различия, которыми проявляются, в очередь, в тактике боя, которая у представителей разных . Важным фактором уровня мастерства начальной , является совершенствование индивидуальной подготовки . Однако, качественное индивидуальной невозможно без знания и путей формирования манеры и технико-тактического спортсменов.

тактики ведения боя идти параллельно с спортсмена элементам и начинается уже при основ техники и кикбоксинга. Это позволит в связать элементы в тактические , что будет способствовать победы на ринге.

1.5. игровые задания, на совершенствование боксеров начальной

В современных условиях развития бокса значение рационализация средств и совершенствования технико-тактического спортсменов.

При этом и практическая разрабатываемых методик в первую очередь тем, точно они отражают и закономерные , происходящие во единоборства [61].

Игровой используется в процессе воспитания для совершенствования движений при их разучивании, используется для физических качеств, что в игровом присутствуют благоприятные для развития ловкости, , быстроты, выносливости.

В с использованием формы в урок или вводятся упражнения, носят соревновательный . К игровой относят подготовительные , вспомогательные игры и , где присутствуют элементы . Вспомогательные включают: простые, , переходные и командные .

Упражнения, выполняемые в форме — игры, игровые , использование различных , стендов и т. д. отличаются и разносторонностью на физические качества . Такие занятия интерес к спорту и культуре, процесс усвоения отдельных элементов упражнений, способствуют к преодолению для решения поставленных занимающимися задач. игра — одно из средств воспитания детей школьного возраста. ее особенность — комплексность на

организм и на все личности: в игре осуществляется физическое, нравственное, эстетическое и воспитание. Двигательная деятельность характера и вызываемые ею эмоции усиливают все процессы в , улучшают работу органов и систем. в игре неожиданные приучают использовать приобретенные навыки. В подвижных создаются наиболее условия для физических качеств

Увлеченные сюжетом , школьники могут с интересом и много раз одни и те же , не замечая усталости, что к развитию выносливости [16].

обучения и совершенствования действий в единоборствах включать не схему изучения как одиночного действия, но и объединяющего их специализированных заданий, в состав реальной .

Указанная особенность , конечно же, не подвергает всеобщность формирования двигательного отдельного движения . Однако особенности , отличающие все единоборств от гимнастики, атлетики очевидны. Для чтобы построить обучения, большая доля использовалась на достижение в двигательной фазе, а не в одном необходимо использовать и методы, которые разрешению противоречий.

из них — специализированные задания, построенные на , моделирующих отдельные реального поединка. , что в данном речь идет не об игрового метода , а, о разработке специализированных заданий, бы оказывали непосредственное влияние на освоение ведения единоборства, его арсенала. использование на занятиях , для овладения тактикой .

Игры с активной двух помогают воспитывать качества, спортивный , целеустремленность, волю, . Поэтому начало специальных заданий оказывает на формирование положительных хара и нравственных качеств [25].

рассматривать использование заданий применительно к , то играющего заставить: быстро , поворачиваться в разные так, чтобы противник не реагировать на стойки и дальнейшее . Прибавьте к этому переживания, болевые , проявление к достижению цели [36].

ясно, что не всякая одинаково полезна и в методике бокса. Поэтому из задач тренера — , отобрать лишь те игровые , которые в большей будут содействовать как азов ведению , так и приобретению физических качеств [25].

к этому может всесторонний анализ поединка, ведения боя; умение смоделировать, воплотить её элементы в заданиях характера. может помочь только тогда, движение автоматизируется и сосредотачивается не, на двигательном акте, на результате действия, и ситуаций, в которых оно (сначала прием или удар и затем эти элементы включать в игру). специализированные задания выступают уже как совершенствования навыка, в повышенном эмоциональном , в изменяющихся , при внешних противодействиях Навык становится не устойчивым, но и гибким, ным. Боксер способность применять навык в целостной , выбрать для каждого оптимальные выполнения действия. руководителям в начале следует подбирать игровые на правильное и более их выполнение, а только предлагать задания для нствования приема [41]. Тактическое следует воспитывать не при теоретическом разборе соревновательных , но и в практических упражнениях характера [33].

Подбирая игровые задания, обучать спортсмена элементарным техническим приемам, в тот будет осмысленно свои способности, и применять технику. Также при игровых заданиях уделять способностям спортсменов, их предшествующий опыт, можно было задания с условиями [37]. При подборе и игровых заданий помнить, что оба партнера иметь целевые установки в мини — поединке.

образом, учитывая особенности (школьный возраст) на начальном этапе , использование игрового , а именно игровых заданий, способствовать развитию умений и навыков у .

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

возможности учащихся и того же возраста значительно отличаться. в процессе воспитания важен подход. В целом от 6 до 14 лет - это наиболее продуктивный развития качеств и физического .

Закладка фундамента («школы») бокса происходит в возрасте, где очень сформировать базовую , близкую к международному «». Это позволит в годы заниматься техники боксера, а не его .

Важным фактором уровня боксеров начальной , является совершенствование индивидуальной подготовки . При правильно процессе спортивно-технической у боксера формируется техника, которая в степени его индивидуальным особенностям.

техника призвана формирование в сознании боксера представлений о рациональной и технике основных . Правильное освоение арсенала (типовой) «школы» создает объективные для дальнейшего совершенствования и технико-т мастерства боксера. Чем уровень скоростно-силовой боксера, тем шире его применения арсенала в поединке.

На стадиях спортивно-технической методической основой быть принципы, способствующие атлетом широких , позволяющих ему

самостоятельно , анализировать и свой двигательный , а также индивидуально самоусовершенствованием техники.

Для чтобы доля времени использовалась на достижение в двигательной фазе, а не в одном , необходимо использовать в процессе игровой , а именно, специализированные задания (на фрагментах, моделирующих ые ситуации реального , которые бы оказывали положительное на освоение азов единоборства, его технико - арсенала).

Использование метода, а специализированных заданий на тренировках способствовать развитию умений и у спортсменов на начальном подготовки.

2.1. ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использованы методы исследования:

1. и обобщение научно-методической ;
2. Педагогическое ;
3. Контрольные испытания;
4. эксперимент;
5. Математическо-статистическая .

Анализ и обобщение литературы.

метод был использован для состояния вопросов, в данной работе, с чего проанализировано большое литературных источников. литературы был направлен на определений технико-тактических боксеров.

Педагогическое представляет собой анализ и индивидуального метода и учебно-тренировочного процесса без исследователя в ходе процесса.

В работы, в основе этого метода анализ, и оценка педагогических экспериментатора и испытуемых, открытое наблю, то есть занимающиеся , что за ними наблюдение.

Контрольные – проводятся с помощью упражнений, или . Контрольные испытания : выявить уровень двигательных качеств, степень и тактической подготовленности, подготовленность как отдельных , так и целых групп, преимущества и применяемых средств, обучения и форм .

Метод педагогических испытаний для диагностики физического и контроля над динамикой технико-тактической подготовленности в ответ на обусловленные воздействия. В в работе применялись тесты, применительно к вида . В процессе тестовых соблюдались основные по стандартизации и унификации.

были контрольные замеры на : общефизической и технико-тактической боксеров начальной (приложение 2, 3)

эксперимент – является для любого исследования, в области педагогики. Он тем, что является вмешательством человека в явление.

Нами был комплекс игровых , который был при проведении тренировок в боксеров начальной .

Математико-статистическая данных - Манна-Уитни.

2.2. Организация

Для достижения цели мы провели параллельный эксперимент, которого являлось различий в уровне - тактической подготовленности контрольной и групп за период его .

Исследование проводилось в году. Проводилось оно в три :

1 этап: - г. - теоритическое обоснование , изучение и анализ литературы;

- октябрь г. – получение контрольных тестов по ОФП и технико-тактической спортсменов экспериментальной и групп спортсменов подготовки, в секции бокса;

2 : - октябрь 2016г. – 2016 г. – разработка и проведение эксперимента;

3 этап: - 2016 - апрель г. – обработка полученных , определение .

Написание дипломной .

К эксперименту были :

- группа спортсменов года , занимающихся в секции СОШ №1 Ермаковского района края - всего 10 - экспериментальная (приложение 1);

- группа первого года , занимающихся в секции СОШ № 2 Шушенского Красноярского края по - всего 10 человек - группа (приложение 1);

- 2 по боксу.

В группе в середине учебного полугодия (- ноябрь) в течении 6-недель (этап) применялся метод, а именно игровые упражнения, на развитие подготовленности спортсменов. упражнения применялись три в неделю в основной тренировки, в е 10-15 мин.

До начала этапа эксперимента в ьной и экспериментальной проводились тесты по физической подготовке на уровня физического .

Тесты на ОФП составлялись образом, наглядно получить об основных физических детей.

Тесты на ОФП из бега на 60 и 500 м, в длину с места, от пола в упоре, подтягиваний на перекладине, ног в висе на. (приложение 2).

Так же были контрольные испытания по технико-тактической подготовленности контрольной и групп. Тесты составлены таким, чтобы наглядно технико-такт подготовленность групп, умение осуществлять тактику ведения боя, у перестраиваться, действия, подготовительные в ходе боя (приложение 3).

По тесту по результатам было среднее арифметическое, чтобы контролировать уровень развития из групп.

Так же проведения эксперимента проведены повторно тесты на определение ОФП и подготовки контрольной и экспериментальной.

Полученные результаты на достоверность, проведена -статистическая данных - U-критерий.

Глава 3. Обоснование и методики формирования подготовки – школьников (12-13 лет) и ее эффективности в педагогическом

3.1. Обоснование экспериментальной

Процесс технико-тактических действий, как и физических качеств, в прямой зависимости от спортсмена и его . Поэтому включение в подвижных игр, способствует у занимающихся положительных . При умелом игр в процессе занятий к ним сохраняется на протяжении тренировочного цикла.

известны , когда борец, бы, блестяще овладев приема, не может его на соревнованиях. Что с тем, что реализация подготовленного на соревнованиях всецело от умения выполнять его в действия факторов. Для повышения техники выполнения приемов, необходимо совершенствования к условиям соревнований. специализированных подвижных игр в процессе позволяет условия разрабатываемых приемов к соревнований. В этом автоматизация отрабатываемого проходит при все изменяющихся ситуациях при подвижных навыков с разнообразными вариантами . Причем в игры у занимающихся частоты сердечных держится от 174 ударов в , что соответствует в соревновательных схватках.

и эффективное овладение техникой находится в зависимости от физической подготовленности. При рассматривать спортивную в отрыве от физической спортсмена и от , в которых протекает деятельность, будет ошибкой. Отсутствие физической часто приводит к при стабилизации навыка и . В единоборствах имеется взаимосвязь техникой выполнения приемов и уровнем основных групп , принимающих при активное участие.

образом, включение игр в тренировочный процесс способствует физических возможностей, а уровень развития качеств повышает спортивной в соответствии с учетом тех условий, моделируемых ситуациями, в которых они .

3.2. Проведение и его результаты

Игровые упр проводились в экспериментальной 3 раза в неделю. Для их было время в основной тренировки - 10-15 мин. с экспериментальной группой (боксеров подготовки, занимающиеся в СОШ №1 района Красноярского) проводились в течение месяцев 2016 г. (приложение 4)

3

Тематическое планирование упражнений, направленных на подготовку боксеров начальной

№/п	Специализированные игровые	Дозировка	Задача
1	«До первого »	10 мин	Начало спарринга, первым получить () оценочный балл.
2	«Удачный »	12 мин	Необходимо создать сопернику в уходе с атаки.
Занятие 3	«»	15 мин	Необходимо атакующего боксера и контр удар
4	«Перевал»	15 мин	Спортсмен преимущество по в третьем раунде с по времени
Занятие 5	«»	10 мин	Соперник не реагирует на стойки
6	«Прямоугольник»	15 мин	Соперник в ближней (мертвой)
Занятие 7	«Сделать »	15 мин	Последний спортсмен имеет в два балла
Занятие 8	«»	15 мин	Последний раунд проигрывает два
Занятие 9	«Юла»	15 мин	соперника с бокового рукой
Занятие 10	«»	12 мин	Противник преимущество в ближней
Занятие 11	«Вызов»	15 мин	имеет преимущество в
Занятие 12	«»	15 мин	Противник имеет в росте
Занятие	«»	15 мин	Противник имеет

13			преимущество
14	«Разведчик»	15 мин	Противник преимущество в очках балла) ограниченно
Занятие 15	«»	15 мин	Ситуация в углу
Занятие 16	«Ловкач»	15 мин	имеет преимущество в ведении боя
17	«Стойкий»	15 мин	Противник преимущество в техническом
Занятие 18	«СВОЯ»	15 мин	предпочитает
Занятие 19	«Свой »	15 мин	Играющие делятся на две , в состав которых представители весовых категорий
20	«Голова моя цела»	15 мин	постоянно целится в

3.3. Проверка эффективности разработанной экспериментальной методики

Тесты на физическую подготовку. Экспериментальная группа (группа начальной подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса в СОШ №1 Ермаковского района Красноярского края) и контрольная группа (группа начальной подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса в СОШ №2 Шушенского района Красноярского края) на начало и по окончании эксперимента (октябрь 2016 г., декабрь 2016 г.) (приложение 2).

Таблица 4

Группа	Бег 60 м. (сек.)		Бег 500 м. (мин.)		Прыжок в длину с места (см.)		Отжимания, в упоре лежа (кол-во раз)		Подтягивания (количество раз)		Поднимание ног в висе на шведской стенке (количество раз)	
	Первый тест	Второй тест	Первый тест	Второй тест	Первый тест	Второй тест	Первый тест	Второй тест	Первый тест	Второй тест	Первый тест	Второй тест
Средний показатель по экспериментальной группе	10,7	9,8	2,08	1,95	157	162	19	23	10	11	8	8
Средний показатель по контрольной группе	10	9,2	2,05	1,64	161	169	22	30	10	13	9	11

По результатам исследования (таблица 4) видно, что уровень физической подготовки спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента отличаются не значительно, однако контрольная группа спортсменов имеет более высокие показатели физической подготовленности.

По результатам исследования (таблица 4) видно, что уровень физической подготовки спортсменов контрольной группы по окончании эксперимента изменился не значительно.

По результатам исследования (таблица 4) видно, что уровень физической подготовки спортсменов экспериментальной группы по окончании эксперимента изменился так же не значительно.

Так же мы видим, что показатели физического развития боксеров (контрольная и экспериментальная группа) по окончании эксперимента в сравнении друг с другом изменились не значительно. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (66.5) находится в зоне незначимости. (приложение 5)

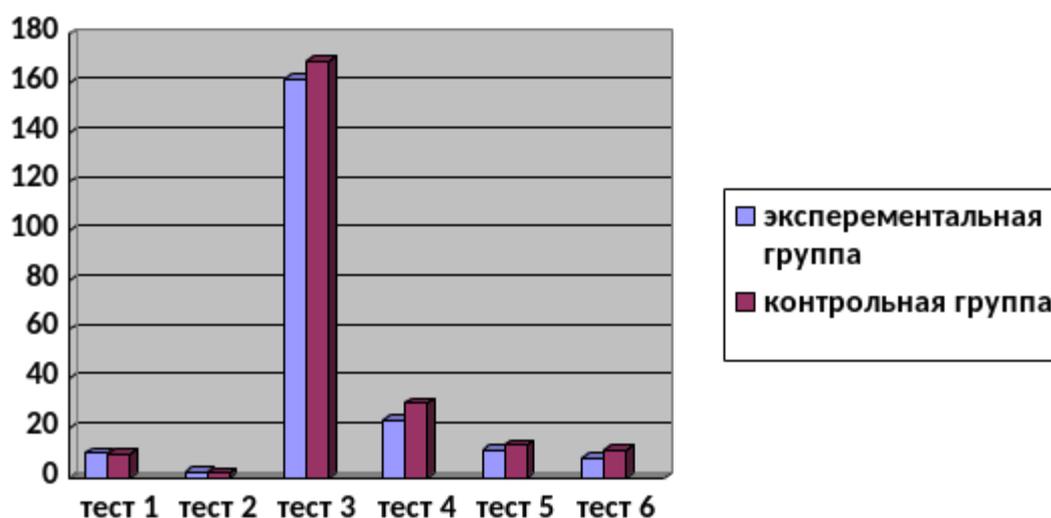


Рис.1 Результаты контрольных замеров общей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп на начало и по окончании эксперимента.

Из рисунка мы видим, что эксперимент незначительно повлиял на физическую подготовленность спортсменов. На начало эксперимента контрольная группа по общефизическим показателям развития превосходила экспериментальную группу, так же мы можем это наблюдать и по окончании эксперимента.

Результаты контрольных замеров технико-тактической подготовки. Экспериментальная группа (группа начальной подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса в СОШ №1 Ермаковского района Красноярского края) и контрольная группа (группа начальной подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса в СОШ №2 Шушенского района Красноярского края) на начало и по окончании эксперимента (октябрь 2016 г., декабрь 2016 г.) (приложение 3)

Таблица 5

№	группа	Количество баллов на начало эксперимента	Количество баллов по окончании эксперимента
1	Экспериментальная	169 баллов	240 баллов
2	Контрольная	170 баллов	193 баллов

По результатам исследования (таблица 5) видно, что уровень технико-тактической спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса контрольной (170 баллов) и экспериментальной групп (169 баллов) на начало эксперимента отличаются не значительно.

По результатам исследования (таблица 5) видно, что результаты технико-тактической подготовки спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса в экспериментальной группе, после проведения эксперимента повысились (240 баллов).

Уровень технико-тактической подготовки в экспериментальной группе по отношению к результатам контрольной группы (193 балла) увеличился на 47 баллов.

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(6.5)$ находится в зоне значимости. (приложение 6)

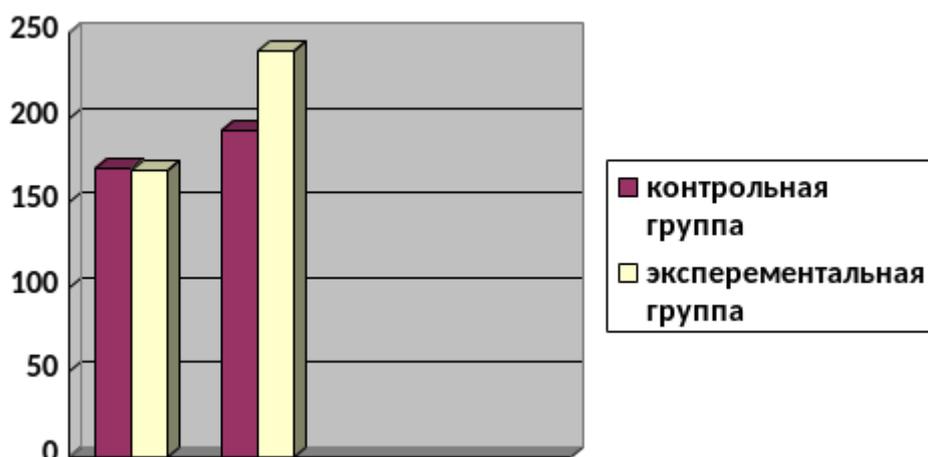


Рис.2 Результаты контрольных замеров технико-тактической подготовки экспериментальной и контрольной групп на начало и по окончании эксперимента

Из рисунка мы видим, что после проведения эксперимента уровень технико-тактической подготовки экспериментальной группы спортсменов, начальной подготовки, занимающихся в секции бокса значительно улучшился.

Таким образом, проведение эксперимента, а именно использование игровых упражнений во время проведения тренировок у спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса, способствовало улучшению технико-тактической подготовки спортсменов экспериментальной группы.

Выводы

Одним из главных направлений совершенствования системы подготовки квалифицированных спортсменов, в частности боксеров, является использование научно-обоснованных методик.

В этой связи возникает необходимость разработки и применения новых подходов изучения изменений организма занимающихся с целью моделирования его состояния в условиях тренировки, приближенной по интенсивности и нагрузки к экстремальным условиям соревнований.

Проведенный теоретический анализ литературных источников по проблеме указал на отсутствие рекомендаций по использованию специализированных игровых заданий в технико-тактической подготовке боксеров 12-13 лет. Выявлено, что наиболее благоприятным периодом освоения технико-тактического арсенала боксерами 12-13 лет на этапе начальной подготовки является 1 год обучения. В результате исследования определены специализированные игровые задания, способствующие эффективному освоению технико-тактического арсенала боксерами 12-13 лет на этапе начальной подготовки.

Исходя из цели дипломной работы - на основе формирования двигательного навыка повысить уровень технико-тактической подготовленности боксеров групп начальной подготовки, была проведена экспериментальная методика.

Разработанные специализированные игровые задания технико-тактических действий способствующие решению боевых ситуаций боксерами 12-13 лет на этапе начальной подготовки повлияли на уровень технико-тактической подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса.

Гипотеза, выдвинутая в начале дипломной работы, о том, что процесс спортивной подготовки боксеров групп начальной подготовки, построенный с учетом особенностей детей среднего школьного возраста и разработанной

нами методики, будет способствовать повышению уровня их технико-тактической подготовленности, полностью подтвердилась.

По результатам исследования видно, что результаты технико-тактической подготовки спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса в экспериментальной группе, после проведения эксперимента повысились (240 баллов);

- Уровень технико-тактической подготовки в экспериментальной группе спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса по отношению к результатам контрольной группы спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса (193 балла) увеличился на 47 баллов. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(6.5)$ находится в зоне значимости;

- Проведенный эксперимент, незначительно повлиял на физическую подготовленность спортсменов. На начало эксперимента контрольная группа спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса, по общефизическим показателям развития превосходила экспериментальную группу спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса, так же мы можем это наблюдать и по окончании эксперимента;

- Показатели физического развития боксеров (контрольная и экспериментальная группа) по окончании эксперимента в сравнении друг с другом изменились не значительно. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(66.5)$ находится в зоне незначимости.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу. Задачи реализованы, цель исследования достигнута.

Список использованной литературы

1. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. -

- М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.
2. Берулава, Г.А. Стили индивидуальности. - М.: МАГО, 1996. – 44 с.
 3. Бокс: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва. / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
 4. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
 5. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
 6. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
 7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с.
 8. Галкин, П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с.
 9. Галкин, П.Ю. Техничко-тактическая характеристика боксеров высокой квалификации // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы сообщ. науч.-метод. конф. 25 лет ЧГИФК – Челябинск, 1995. – С. 141-142.
 10. Галкин, П.Ю., Романов, Ю.Н. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. – Челябинск, 2000. – С. 15–16.
 11. Галочкин, Г.П., Ефремов, А.К., Санников, В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 1999. – 116 с.
 12. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов.- М.: Физкультура и спорт,

2008. - 232 с.
13. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов.- Улан-Удэ, 2007. - 210 с.
 14. Гаськов, А. В Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров : автореф. дис. ... д-ра пед. наук (13.00.04) / Гаськов А.В. ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1999. – 41 с.
 15. Гайдамак, И.И., Остьянов, В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 56 с.
 16. Горюнов, А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.
 17. Джероян, Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксёра // Бокс: Ежегодник. - М., 1981. - С. 9-12.
 18. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов.- М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.
 19. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для институтов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 398 с.
 20. Дегтярев, И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. / И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- С. 40-42.
 21. Дергунов, Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. - Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2008. - 250 с.
 22. Еганов, В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.

23. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с.
24. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 405 с.
25. Конеева, Е.Б. Спортивные игры: правила, тактика, техника /Серия «Высшее профессиональное образование». - Р-н-Д: Изд. «Феникс», 2004. - 448 с.
26. Копцев, К.Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К.Н. Копцев // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- С.35-37.
27. Котешев, В. Е. Методические основы контроля за подготовленности боксеров с использованием тренажерно-измерительных средств: учебное пособие / В.Е. Котешев. – Краснодар: Изд. дом «Краснодарские известия», 1996. – 128 с.
28. Краснов, Н.И. Самарский бокс: история, методика, практика/Н.И. Краснов, А.Г. Ширяев// Самара: изд. СамГАСУ, 2003.
29. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
30. Лаптев, А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров - М.: Физкультура и спорт, 2006.-128 с.
31. Лаптев, А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В.Лавров, П.А. Левитан.- М.: Физкультура и спорт, 2003.- 156 с.
32. Любимирский, Л. Е., Мейскона, Г. Б., Лях В. И. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1997. – С. 44-50.
33. Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 11.
34. Лях, В. И. Координационные способности школьников // Физическая

- культура в школе. – 2000, № 4. – С. 6-13.
35. Лях, В. И. Развивая координационные способности // Физическая культура в школе. – 1994, № 4. – С. 26.
36. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- 543 с.
37. Макаренко, Е.М., Малетин А.И. К методике тактической подготовки начинающего боксера. Мат. итог. науч.- практ. конф. СПбГУФК за 2005 г./ СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - С. 60-61.
38. Морозов, Г.М. Уроки профессионального бокса/ Г.М. Морозов. - М.: «Гонг», 1992.
39. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
40. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
41. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
42. Павлов, А.И. Определение понятия «спортивная тактика»/А.И. Павлов, В.Г. Войтов //Тип ФК, 2000. №9. - С.20-21.
43. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2002.
44. Поляков, М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. Поляков М.И. - 2002. - №1/.
45. Подливаев, Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - С. 55 - 58.

46. Подойницын, В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фул-контакт, фул-лоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. – 134 с.
47. Романов, Ю.Н. Галкин П.Ю. Методика оценки индивидуальных характеристики тактики распределения атакующих действий в боксе // Спорт и личность: Материалы межд. науч.-прак. конф. (24-25 сент. 1999 г.). – Челябинск, 1999. – С. 60.
48. Родионов, А.В. Механизмы решения оперативно-тактических задач в игровых видах спорта /А.В. Родионов, О.П. Топышев, В.А. Усков//ТиП ФК. 2002. №6. - С. 31-34.
49. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
50. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 2007. - 416 с.
51. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
52. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин М.: Физкультура и спорт, 2006.-120 с.
53. Фетисова, С.Л. Теория и методика преподавания спорт. игр "Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /С.Л. Фетисова. - СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. - 155 с.
54. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка/В.И. Филимонов. - М.: «Инсан», 2000
55. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования/ В.И. Филимонов. - М.: «Инсан», 2001.

56. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса /В.И. Филимонов. - М.: «Инсан», 2006. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / Филимонов В.И. - М.: Инсан, 2000.
57. Филимонов, В.И., Мартиросов Э.Г. Физическая работоспособность и морфологические особенности боксеров /Филимонов В.И., Мартиросов Э.Г. - М.: ВНИИФК, 1990.
58. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов Р.А. Нигмедзянов М.: ИНСАН, 2007.- 416 с.
59. Харре, Д. Учение о тренировке. - М: Физкультура и спорт, 2005. - 328 с.
60. Холодов, Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2004. – 480
61. Шишов, В.А. Координационная подготовка боксеров высокой квалификации / В.А. Шишов, В.А. Осколков // Совершенствование подготовки студентов в вузах физической культуры : материалы V юбилейной межвуз. науч.-практ. конф., посвященной 20летию ин-та / Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский, 2000. – С. 67-70.
62. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
63. Ширяев, А.Г., Макаренко Е.М., Малетин А.И. Основы методики тактической подготовки современного боксера. Мат. итог. науч.- практ. конф. СПбГУФК за 2005 г./ СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - С. 28-29

Списки контрольной группы (группа начальной подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса СОШ №2 Шушенского района Красноярского края)

Таблица 3

№	Ф.И.	Год рожд.
1	Петя А.	2003
2	Иван С.	2004
3	Игорь Ж.	2003
4	Владимир М.	2005
5	Вася Ф.	2004
6	Алексей Ш.	2003
7	Федот П.	2004
8	Миша Н.	2003
9	Андрей П.	2005
10	Денис Э.	2004

Списки экспериментальной группы (группа начальной подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса СОШ №1 Ермаковского района Красноярского края)

Таблица 4.

№	Ф.И.	Год рожд.
1	Артём Д.	2004
2	Ваня В.	2005
3	Игорь С.	2003
4	Павел И.	2005
5	Амир Т.	2003
6	Олег С.	2004
7	Андрей В.	2005
8	Кеша С.	2003
9	Влад Р.	2004
10	Миша Г.	2005

Приложение 2.

Тесты на физическую подготовку. Экспериментальная группа (группа начальной подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса СОШ №1 Ермаковского района Красноярского края) на начало и конец эксперимента

Таблица 5

№	Ф.И. О.	Год рождения	Бег 60 м. (сек.)		Бег 500 м. (мин.)		Прыжок в длину с места (см.)		Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)		Подтягивания (кол-во раз)		Поднимание ног в висе на шведской стенке (количество раз)	
			<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>
1	Петя А.	2003	10.5	10.2	2.15	2.10	152	157	17	20	6	7	10	10
2	Иван С.	2004	9.8	9.5	2.08	2.04	160	164	20	24	9	10	5	6
3	Игорь Ж.	2003	9.5	9.2	2.05	2.01	163	166	22	26	20	23	4	4
4	Владимир М.	2005	9.4	9.1	2.00	1.56	168	172	20	25	10	12	6	7
5	Вася Ф.	2004	11.0	10.6	2.17	2.12	150	153	15	19	8	11	10	10
6	Алексей Ш.	2003	10.8	10.4	2.10	2.06	155	160	18	23	10	11	12	12
7	Федот П.	2004	10.2	9.7	2.04	2.00	153	157	17	21	8	9	7	8

8	Миша Н.	2003	10.5	10.0	2.08	2.02	152	155	16	20	7	8	7	
9	Андрей П.	2005	10.7	10.4	2.10	2.06	156	160	18	25	8	9	9	
10	Денис З.	2004	9.3	9.0	2.00	1.56	170	175	25	30	15	15	11	
Средний показатель по группе			10,7	9,8	2,08	1,95	157	162	19	23	10	11	8	8

Тесты на физическую подготовку. Контрольная группа (группа начальной подготовки спортсменов, занимающихся в секции бокса СОШ №2 Шушенского района Красноярского края) на начало и конец эксперимента

Таблица 6

№	Ф.И. О.	Год рождения	Бег 60 м. (сек.)		Бег 500 м. (мин.)		Прыжок в длину с места (см.)		Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)		Подтягивания (колич-во раз)		Поднимание ног в висе на шведской стенке (количество раз)	
			<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>	<i>Первый тест</i>	<i>Второй тест</i>
1.	Артём Д.	2004	10.0	9.1	2.05	1.55	162	170	20	25	7	10	6	8
2.	Ваня В.	2005	9.8	9.2	2.04	1.57	160	168	46	53	19	22	13	16

Технико-тактическая подготовленность спортсмена боксера начальной
подготовки

Таблица 7

Ф.И.:

	1 раунд		2 раунд		3 раунд		Весь бой	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Умение осуществлять избранную тактику ведения боя								
Умение перестраиваться в ходе боя								
Ситуативные действия								
Подготовительные действия								
Итого: до	После							

Шкала баллов: 0 – не использует, 1 – иногда использует, 2 – использует, 3 – постоянно использует.

Результаты диагностики технико-тактической подготовки исследование экспериментальной и контрольной групп на начале эксперимента (октябрь 2016 г.)

Таблица 8

№	Фамилия имя экспериментальной группы	Кол-во баллов	№	Фамилия имя контрольной группы	Кол-во баллов
1	Артём Д.	22	1	Петя А.	21
2	Ваня В.	18	2	Иван С.	19

3	Игорь С.	19	3	Игорь Ж.	18
4	Павел И.	16	4	Владимир М.	17
5	Амир Т.	16	5	Вася Ф.	16
6	Олег С.	15	6	Алексей Ш.	15
7	Андрей В.	15	7	Федот П.	15
8	Кеша С.	15	8	Миша Н.	17
9	Влад Р.	16	9	Андрей П.	15
10	Миша Г.	17	10	Денис З	17
Всего: 169 баллов			Всего: 170 баллов		

Результаты диагностики технико-тактической подготовки исследование экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента (декабрь 2016 г.)

Таблица 9

№	Фамилия экспериментальной группы	имя	Кол-во баллов	№	Фамилия контрольной группы	имя	Кол-во баллов
1	Артём Д.		25	1	Петя А.		24
2	Ваня В.		24	2	Иван С		23
3	Игорь С.		25	3	Игорь Ж		20
4	Павел И.		24	4	Владимир М		20
5	Амир Т.		24	5	Вася Ф.		18
6	Олег С.		24	6	Алексей Ш		17
7	Андрей В.		23	7	Федот П.		17
8	Кеша С.		23	8	Миша Н.		19
9	Влад Р.		23	9	Андрей П		17
10	Миша Г.		25	10	Денис З		18
Всего: 240 баллов				Всего: 193 баллов			

Специализированные игровые задания.

- Цель – технико-тактическая подготовка спортсменов боксеров начальной подготовки.

Задачи:

- Развивать умение осуществлять избранную тактику ведения боя;
- Развивать умение перестраиваться;
- Развивать умение действовать по ситуации;
- Осуществлять подготовительные действия в ходе боя.

Ситуация № 1. «До первого удара».

Задача: Начало спарринга, необходимо первым получить (заработать) оценочный балл.

Все спортсмены, принимающие участие в игре, делятся на две равные группы, в которые тренер включает учеников, имеющих различные весовые категории. Они располагаются на противоположных сторонах ринга.

Судья поочередно приглашает на середину ринга двух соперников, имеющих идентичные весовые категории, и подает сигнал к началу спарринга.

Каждая схватка прекращается после проведения первого удара, за что спортсмен, проводивший атакующее действие, получает оценку, которая предусматривается правилами соревнований изучаемого вида спорта.

После проведения всех встреч суммируются призовые оценки, собранные игроками каждой группы, и ведущий объявляет победившую команду.

Каждый удар, оцениваемый по правилам соревнований.

Варианты:

а) Перед началом игры в каждой команде выбирают капитана.

Удар, проведенный капитаном команды, приносит удвоенную оценку.

б) Состязание между двумя играющими длится до тех пор, пока не будет выполнен удар, оцениваемый не ниже двух баллов.

в) Каждая встреча продолжается до тех пор, пока один из участников не проведет два (три) удара.

г) Бой проводится до заранее назначенного тренером удара.

д) Каждая пара спортсменов должна выполнить назначенный тренером индивидуальный удар, о котором соперники заранее не информируются.

Ситуация № 2. «Удачный маневр».

Задача: Необходимо создать препятствие сопернику в уходе с линии атаки.

Перед началом игры все участники разделяются на две команды, включающие представителей различных весовых категорий, и располагаются на противоположных сторонах ринга.

Та сторона ринга, на которой разместились игроки из первой команды, считается «лагерем», а сторона, где расположилась вторая команда, — «гарнизонам». На середину ринга, между «лагерем» и «гарнизонам», выходит представитель второй команды, имеющий наиболее легкую весовую категорию.

По команде ведущего один спортсмен из команды «лагерь», также самого легкого веса, выходят навстречу к своему сопернику, и между соревнующимися начинается спарринг.

Спарринг длится в течение одной минуты (или тридцати секунд) игрок из команды «лагерь» стремятся уйти с линии атаки путем маневрирования ранее назначенный тренером, а нападающий из «гарнизона»

Если атакуемый сможет удержать натиск противника, в течение 30 секунд и не получив не одного атакующего удара, его объявляют победителем.

Побеждает команда, участники которой смогут обыграть всех бойцов из конкурирующей группы.

Ситуация № 3. «Коридор».

Задача: Необходимо встретить атакующего и провести контр удар.

На одном краю площадки мелом отмечают линию старта и параллельно ей на противоположной стороне площадки — линию финиша. Перпендикулярно этим прямым размечают «коридор» шириной 3 метра, внутри которого изображаются три отсека — прямоугольники со сторонами 1,5 X 3 метра.

Играющие делятся на две команды, в которые включаются игроки, имеющие разные весовые категории, после чего представители первой команды (команды «А») строятся в колонну перед линией старта, а их соперники (из команды «Б») располагаются за линией финиша, кроме трех спортсменов, которые заходят в пространство «коридора» и встают в центрах прямоугольников.

После сигнала судьи спортсмен из группы «А», стоящий впереди колонны, стремится пройти по «коридору» к финишной линии так, чтобы встретить атакующего (всего три) и провести контр удар. При этом представители противоположной команды, разместившиеся в «коридоре» стараются, как можно быстрее не дав сопернику подумать, выполнить технично атаку. После преодоления первого спортсмена, игрок моментально перемещается ко второму и.т.д. На прохождения коридора у него всего 30 секунд. Если спортсмен уложился по времени, ему присваивается очко, если не уложился то, он сможет проявить себя в коридоре в роли нападающего.

Вариант.

для того чтобы ускорить проведение данной игры, на территории игровой площадки размечают несколько коридоров, при этом можно повторить состязание несколько раз и после этого подвести итоги тренировочного задания.

Ситуация № 4. «Перевал».

Задача: Спортсмен имеет преимущество по очкам в третьем раунде с ограничением по времени.

Играющие делятся на две группы, в состав которых входят представители различных весовых категорий. Игроки размещаются на противоположных сторонах площадки, и участники под вызванным номером встречаются в центре игровой площадки. Причем один из спортсменов имеет преимущество по баллам, его задача в течение 30 секунд продержаться до конца боя и не изменить счет, а задача противника в течение 30 секунд сделать счет равным.

Вариант атаки: осуществлять работу вторым номером.

После того, как пройдут 30 секунд, соперники меняются ролями, и теперь спортсмен из второй команды выступает в роли нападающего. Затем на середину ковра арбитр вызывает следующую пару игроков и т.д.

Игра заканчивается, когда все участники выполняют задание, после чего руководитель объявляет победившую команду и отмечает игроков, сумевших продержаться 30 секунд и не пропустить балл.

Играющие в процессе занятия не должны выходить за пределы игровой площадки, а защищающийся спортсмен не имеет права переходить в атаку, но проводить контратакующие действия может.

2) Вариант.

Здесь перед началом игры в каждой группе выбирают «капитанов», которые в случае проведения удачной атаки приносят в копилку своей команды удвоенную оценку.

Ситуация № 5. «Обманка».

Задача: Соперник не реагирует на смену стойки.

Игроки разбиваются на пары, и произвольно распределяются на площадке. Задача обоих спортсменов немного «раскачать», «подергать» соперника, почувствовать дистанцию, продумать атаку, и самое главное «поймать» соперника на смене или перемещении в стойке и атаковать.

Вариант атаки: выполнить обманное действие с последующей атакой. Спортсмен, выполнивший больше технических атак, получает очко.

Мини поединок продолжается около одной минуты, после чего игроки меняются партнерами, и игра продолжается до тех пор, пока не выявится победитель.

Ситуация № 6. «Прямоугольник»

Задача: Соперник находится в ближней (мертвой) зоне.

На площадке мелом изображают два прямоугольника размером 3 на 2 метра.

Все играющие, разделившись на две равные команды «защитников» и «нападающих», размещаются на скамье. Два «защитника» и два «нападающих» становятся парами в прямоугольники. До начала игры преподаватель «защитнику» и «нападающему» определяет группу приемов (ударов), которыми можно будет пользоваться в процессе состязания.

Вариант атаки «нападающего»: работать в ближней зоне.

Вариант контр атаки «защитника»: провести маневрирование в сторону с последующей уходом в клинч. По условному сигналу судьи спортсмены начинают бой, который продолжается минуту. После чего спортсмены меняются местами. Выигрывает тот, который смог лучше провести защиту. Каждый игрок из защищающей группы, который выполнил назначенный прием, приносит в копилку своей команды призовой балл.

Ситуация № 7. «Сделать счёт»

Задача: Последний раунд спортсмен имеет преимущество в два балла.

Играющие делятся на две группы, в состав которых входят представители различных весовых категорий. Игроки размещаются на противоположных сторонах площадки, и участники под вызванным номером встречаются в центре игровой площадки. Причем один из спортсменов имеет преимущество в два балла, его задача в течение минуты продержаться до конца боя и не изменить счет, а задача противника в течение минуты переломить счет в свою пользу.

Вариант атаки: спровоцировать соперника на ошибку в технике перемещения.

После того, как пройдет минута, соперники меняются ролями, и теперь спортсмен из второй команды выступает в роли нападающего. Затем на середину площадки арбитр вызывает следующую пару игроков и т.д.

Игра заканчивается, когда все участники выполняют задание, после чего руководитель объявляет победившую команду и отмечает игроков, сумевших продержаться минуту, не пропустив не одного балла.

Играющие в процессе занятия не должны выходить за пределы игровой площадки, а защищающийся спортсмен имеет права переходить и в атаку, и проводить контратакующие действия.

Ситуация № 8. «ЦИФРЫ»

Задача: Последний раунд спортсмен проигрывает два балла.

Все участники игры разделяются на две равные команды, которые строятся в шеренгах на противоположных сторонах площадки, игроки рассчитываются по порядку номеров, и каждый участник запоминает свой индивидуальный номер. Преподаватель, ведущий игру, громко называет математическое действие ($2+2=4$), а дети быстро считают, какая цифра в ответе тот игрок и бежит в центр площадки, тоже самое делает и другой игрок противоположной команды. Тот, кто прибежал первым получает дополнительный балл. Начинается 30 секундный спарринг, в котором одному из спортсменов ставится установка, что он проигрывает два балла.

После окончания времени игроки меняются местами. Получает победный балл тот, который смог переломить счет в свою сторону. Если оба спортсмена получили по одному баллу: один за то, что прибежал первым, второй за победу в спарринге, то отдается предпочтение второму.

Ситуация № 9. «Юла»

Задача: Атака соперника с бокового удара рукой.

Игра проходит в помещении на площадке. Из играющих выбирается одна пара ловцов, а остальные 8 игроков разбегаются по всей площадке.

После сигнала судьи пара водящих участников начинает преследование любого спортсмена из убегающих. Догнав игрока, нападающие стараются провести заранее оговоренные тренером задания. После удачного проведения приема ловцы отпускают пойманного игрока и начинают преследовать другого игрока. В то же время ранее пойманный спортсмен переходит в команду ловцов и помогает им в преследовании и атаке убегающих спортсменов. За каждую победу двойка нападающих получает один призовой балл.

Через 3 минуты игра приостанавливается и выбирается новая пара ловцов.

Выигрывает двойка спортсменов, которая в течение трех минут проведет наибольшее количество удачных контр атак и смогла продержаться до окончания времени. Игрок, вышедший за пределы игровой площадки, считается побежденным.

Ситуация № 10. «Дистанция»

Задача: Противник имеет преимущество в ближней зоне.

На площадке мелом изображают два прямоугольника размером 6 на 4 метра.

Все играющие, разделившись на две равные команды «защитников» и «нападающих», размещаются на скамье. Два «защитника» и два «нападающих» становятся парами в прямоугольники. До начала игры

преподаватель «защитнику» и «нападающему» определяет группу приемов (ударов), которыми можно будет пользоваться в процессе состязания.

Вариант контр атаки «защитника»: работать в ближней зоне.

Вариант атаки «нападающего»: работать в средней или дальней дистанции. Остальные менее распространенные варианты атаки представлены в анкете.

По условному сигналу судьи спортсмены начинают бой, который продолжается минуту. После чего спортсмены меняются местами. Выигрывает тот, который смог лучше провести нападение. Каждый игрок из нападающей группы, который выполнил назначенный прием, приносит в копилку своей команды призовой балл.

Ситуация № 11. «Вызов»

Задача: Противник имеет преимущество в скорости.

На площадке мелом расчерчивают квадрат со сторонами 10 или 12 метров. В этом квадрате у лицевой линии в колонну выстраиваются две команды так, чтобы игроки противоположных команд были на расстоянии вытянутых рук. Впереди стоящие игроки выходят на пять шагов вперед и меняются местами, так чтобы игрок из первой команды оказался напротив второй команды и на оборот. До начала игры преподаватель определяет группу приемов (ударов), которыми можно будет пользоваться в процессе состязания.

Вариант атаки: выполнять удары и различные комбинации в скоростном темпе.

Вариант защиты: постоянно уходить с линии атаки, пытаться маневрировать и держать безопасную дистанцию.

По сигналу судьи из каждой колонны выходит по одному спортсмену, и приступают к мини поединку. Спортсмены, стоящие перед колонной постоянно защищаются. Побеждает тот игрок, который смог в течение определенного времени (30 секунд) не пропустить не одного удара. Игрок который победил приносит в свою команду одно призовое очко и возвращается обратно к своей команде и встает в конец колонны. Игрок, который проиграл, выходит из квадрата и в наказание отжимается от пола 20 раз, потом возвращается в конец колонны. Игра продолжается до 10 очков.

Ситуация № 12. «Эверест»

Задача: Противник имеет преимущество в росте.

Играющие делятся на две группы, в состав которых входят представители различных весовых категорий. Игроки размещаются на противоположных сторонах площадки, и участники под вызванным номером встречаются в центре игровой площадки. Причем один из спортсменов имеет преимущество в росте, его задача в течение минуты продержаться до конца боя и не изменить счет в пользу соперника, а задача противника в течение минуты переломить счет в свою пользу.

Вариант атаки: комбинировать удары в ближней дистанции с входом в клинч. Остальные менее распространенные варианты атаки представлены в анкете.

После того, как пройдет минута, соперники покидают площадку. Затем на середину площадки арбитр вызывает следующую пару игроков и т.д.

Игра заканчивается, когда все участники выполняют задание, после чего руководитель объявляет победившую команду и отмечает игроков, сумевших переломить ход поединка. Играющие в процессе занятия не должны выходить за пределы игровой площадки.

Ситуация № 13. «Силач»

Задача: Противник имеет силовое преимущество.

Играющие делятся на две группы, в состав которых входят представители различных весовых категорий. Игроки размещаются на противоположных сторонах площадки, и участники под вызванным номером встречаются в центре игровой площадки. Причем один из спортсменов имеет силовое преимущество, его задача в течение минуты продержаться до конца боя и не изменить счет в пользу соперника, а задача противника в течение минуты переломить счет в свою пользу.

После того, как пройдет минута, соперники меняются ролями, и теперь спортсмен из второй команды имеет силовое преимущество. Затем на середину площадки арбитр вызывает следующую пару игроков и т.д. Игра заканчивается, когда все участники выполнят задание, после чего руководитель объявляет победившую команду и отмечает игроков, сумевших переломить ход поединка. Играющие в процессе занятия не должны выходить за пределы игровой площадки.

Ситуация № 14. «Разведчик»

Задача: Противник имеет преимущество в очках (2-4 балла) ограниченно время.

Играющие делятся на две группы, в состав которых входят представители различных весовых категорий. Игроки размещаются на противоположных сторонах площадки, и участники под вызванным номером встречаются в центре игровой площадки. Причем один из спортсменов имеет преимущество в 2-4 балла, его задача в течение минуты продержаться до конца боя и не изменить счет, а задача противника в течение минуты переломить счет в свою пользу.

Вариант атаки: серийная разноуровневая атака с завершающим ударом в голову.

После того, как пройдет минута, соперники меняются ролями, и теперь спортсмен из второй команды выступает в роли нападающего. Затем на середину площадки арбитр вызывает следующую пару игроков и т.д.

Игра заканчивается, когда все участники выполняют задание, после чего руководитель объявляет победившую команду и отмечает игроков, сумевших переломить ход поединка в свою пользу.

Ситуация № 15. «Четвертки»

Задача: Ситуация в углу ринга.

На площадке, где проводится игра, мелом изображают прямоугольную зону. Игроки делятся на четверки, они составляют команду. В углах площадке радиусом 3 метра отмечается зона, в которой находятся два игрока, один в углу другой находится напротив соперника. Всего углов 4, соответственно четыре пары игроков. Задача спортсменов стоящих в углу, как можно тактично выйти из предела этого радиуса.

Вариант атаки: маневр в сторону. Задачей же спортсмена стоящего вне угла – не дать возможности выйти из угла, постоянно теснить соперника и заставить его выйти за предел площадки. На всю атаку отводится 30 секунд. После окончания времени спортсмены, стоящие в углу смещаются по часовой стрелки в другой угол, а спортсмены, стоящие вне угла смещаются против часовой стрелки. Игра продолжается до тех пор, пока спортсмены, пройдя круг, не встретятся снова. После чего спортсмены меняются местами те, кто были в углу выходят из него, а другая четверка новых игроков заходит и располагается в углах. Получает призовой балл та команда, которая смогла

удачно провести тактическое действие и трижды в полном составе выйти из угла площадки.

Ситуация № 16. «Ловкач»

Задача: Противник имеет преимущество в темпе ведения боя.

На площадке мелом расчерчивают квадрат со сторонами 10 или 12 метров. В этом квадрате у лицевой линии в колонну выстраиваются две команды так, чтобы игроки противоположных команд были на расстоянии вытянутых рук. Впереди стоящие игроки выходят на пять шагов вперед и меняются местами, так чтобы игрок из первой команды оказался напротив второй команды и на оборот. До начала игры преподаватель определяет группу приемов (ударов), которыми можно будет пользоваться в процессе состязания.

Вариант атаки: Противник имеет преимущество в темпе ведения боя.

Вариант защиты: постоянно уходить с линии атаки, пытаться маневрировать, не подпускать его близко к себе и как только он сбавит темп, ввести свой темп боя.

По сигналу судьи из каждой колонны выходит по одному спортсмену, и приступают к мини поединку. Спортсмены, стоящие перед колонной постоянно защищаются. Побеждает тот игрок, который смог в течение определенного времени (30 секунд) не пропустить не одного удара. Игрок который победил, приносит в свою команду одно призовое очко и возвращается обратно к своей команде и встает в конец колонны. Игрок, который проиграл, выходит из квадрата и в наказание выполняет 30 приседаний, потом возвращается в конец колонны. Игра продолжается до 10 очков.

Ситуация № 17. «Стойкий»

Задача: Противник имеет преимущество в техническом арсенале.

Игра проходит в помещении на площадке. Из играющих выбирается одна пара ловцов, а остальные 8 игроков разбегаются по всей площадке.

После сигнала судьи пара водящих участников начинает преследование любого спортсмена из убегающих. Догнав игрока, нападающие стараются провести заранее оговоренные тренером задания. После удачного проведения приема ловцы отпускают пойманного игрока и начинают преследовать другого игрока. В то же время ранее пойманный спортсмен переходит в команду ловцов и помогает им в преследовании и атаке убегающих спортсменов. За каждую победу двойка нападающих получает один призовой балл.

Вариант атаки: Противник имеет преимущество в техническом арсенале, такой боец работает в двух дистанциях – в мертвой или дальней.

Вариант контратаки: нанесение контрудара в своей средней дистанции.

Через 3 минуты игра приостанавливается и выбирается новая пара ловцов.

Выигрывает двойка спортсменов, которая в течение трех минут проведет наибольшее количество удачных контратак и смогла продержаться до окончания времени. Игрок, вышедший за пределы игровой площадки, считается побежденным.

Ситуация № 18. «СВОЯ»

Задача: Соперник предпочитает контратаковать.

Играющие делятся на две группы, в состав которых входят представители различных весовых категорий. Игроки размещаются на

противоположных сторонах площадки, и участники под вызванным номером встречаются в центре игровой площадки. Причем один из спортсменов предпочитает контратаковать, его задача до конца боя вести свой темп, свою технику и тактику боя, а задача противника вынудить его вести бой не свойственной ему манере и на непривычной ему дистанции.

Вариант атаки: после навязывания своего темпа и дистанции выполнить комбинацию ударов руками с последующим выходом в безопасную зону.

После того, как пройдет минута, соперники меняются ролями, и теперь спортсмен из второй команды предпочитает контратаковать. Затем на середину площадки арбитр вызывает следующую пару игроков и т.д. Игра заканчивается, когда все участники выполняют задание, после чего руководитель объявляет победившую команду и отмечает игроков, сумевших переломить ход поединка. Играющие в процессе занятия не должны выходить за пределы игровой площадки.

Ситуация № 19. «Свой стиль»

Задача: Играющие делятся на две группы, в состав которых входят представители различных весовых категорий. Игроки размещаются на противоположных сторонах площадки, и участники под вызванным номером встречаются в центре игровой площадки. Причем один из спортсменов отлично работает как при атаки, так и контратакует, его задача до конца боя вести свой темп, свою технику и тактику боя, а задача противника вынудить его вести бой не свойственной ему манере и на непривычной ему дистанции.

Вариант атаки: после навязывания своего темпа и дистанции выполнить комбинацию атаки с двоечки, сделать откат назад как бы дать понять, что отступаешь и встретить на сближении ударом в голову.

После того, как пройдет минута, соперники меняются ролями, и теперь спортсмен из второй команды отлично работает как при атаке, так и контратакует. Затем на середину площадки арбитр вызывает следующую пару игроков и т.д. Игра заканчивается, когда все участники выполнят задание, после чего руководитель объявляет победившую команду и отмечает игроков, сумевших переломить ход поединка. Играющие в процессе занятия не должны выходить за пределы игровой площадки.

Ситуация № 20. «Голова моя цела»

Задача: Соперник постоянно целится в голову.

Играющие делятся на две группы, в состав которых входят представители различных весовых категорий. Игроки размещаются на противоположных сторонах площадки, и участники под вызванным номером встречаются в центре игровой площадки. Причем один из спортсменов имеет задачу выполнять все удары в голову, а задача противника вести свой бой и не получить удар в голову.

Вариант атаки: если удар в голову, то нужно провалить соперника откатом назад и нанести двоечку или другие не менее удачные удары.

После того, как пройдет минута, соперники меняются ролями, и теперь спортсмен из второй команды выступает в роли нападающего. Затем на середину площадки арбитр вызывает следующую пару игроков и т.д.

Игра заканчивается, когда все участники выполнят задание, после чего руководитель объявляет победившую команду и отмечает игроков, сумевших продержаться минуту, не пропустив не одного балла.

Играющие в процессе занятия не должны выходить за пределы игровой площадки, а защищающийся спортсмен имеет права переходить и в атаку, и проводить контратакующие действия.

U-критерий Манна-Уитни

Настоящий статистический метод был предложен Фрэнком Вилкоксоном в 1945 году. Однако в 1947 году метод был улучшен и расширен Х. Б. Манном и Д. Р. Уитни, поэтому U-критерий чаще называют их именами.

Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками, когда $n_1, n_2 \geq 3$ или $n_1=2, n_2 \geq 5$, и является более мощным, чем критерий Розенбаума.

Описание U-критерия Манна-Уитни

Существует несколько способов использования критерия и несколько вариантов таблиц критических значений, соответствующих этим способам (Гублер Е. В., 1978; Рунион Р., 1982; Захаров В. П., 1985; McCall R., 1970; Krauth J., 1988).

Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Мы помним, что 1-м рядом (выборкой, группой) мы называем тот ряд значений, в котором значения, по предварительной оценке, выше, а 2-м рядом - тот, где они предположительно ниже.

Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны. Иногда эти различия называют различиями в расположении двух выборок (Welkowitz J. et al., 1982).

Эмпирическое значение критерия U отражает то, насколько велика зона совпадения между рядами. Поэтому чем меньше $U_{эмп}$, тем более вероятно, что различия достоверны.

Гипотезы U - критерия Манна-Уитни

H_0 : Уровень признака в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1.

H_1 : Уровень признака в группе 2 ниже уровня признака в группе 1.

Ограничения U-критерия Манна-Уитни

1. В каждой выборке должно быть не менее 3 наблюдений: $n_1, n_2 \geq 3$; допускается, чтобы в одной выборке было 2 наблюдения, но тогда во второй их должно быть не менее 5.
2. В каждой выборке должно быть не более 60 наблюдений; $n_1, n_2 \leq 60$.

Расчет U-критерия Манна-Уитни по результатам общей физической подготовки спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса (Экспериментальной и контрольной групп на конец эксперимента, декабрь 2016 г.)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	10	14	10.7	16
2	9.2	11	9.8	12
3	2.05	6	2.08	7
4	1.64	2	1.97	5
5	1.69	3.5	1.57	1
6	1.69	3.5	162	24
7	22	21	19	20
8	30	23	23	22
9	10	14	10	14
10	13	19	11	17.5
11	9	10	8	8.5
12	11	17.5	8	8.5
Суммы:		144.5		155.5

Результат: $U_{\text{Эмп}} = 66.5$

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}}$ (66.5) находится в зоне незначимости.

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
31	42

Приложение 6

U-критерий Манна-Уитни

Настоящий статистический метод был предложен Фрэнком Вилкоксоном в 1945 году. Однако в 1947 году метод был улучшен и расширен Х. Б. Манном и Д. Р. Уитни, поэтому U-критерий чаще называют их именами.

Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками, когда $n_1, n_2 \geq 3$ или $n_1=2, n_2 \geq 5$, и является более мощным, чем критерий Розенбаума.

Описание U-критерия Манна-Уитни

Существует несколько способов использования критерия и несколько вариантов таблиц критических значений, соответствующих этим способам (Гублер Е. В., 1978; Рунион Р., 1982; Захаров В. П., 1985; McCall R., 1970; Krauth J., 1988).

Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Мы помним, что 1-м рядом (выборкой, группой) мы называем тот ряд значений, в котором значения, по предварительной оценке, выше, а 2-м рядом - тот, где они предположительно ниже.

Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны. Иногда эти различия называют различиями в расположении двух выборок (Welkowitz J. et al., 1982).

Эмпирическое значение критерия U отражает то, насколько велика зона совпадения между рядами. Поэтому чем меньше $U_{эмп}$, тем более вероятно, что различия достоверны.

Гипотезы U - критерия Манна-Уитни

H_0 : Уровень признака в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1.

H_1 : Уровень признака в группе 2 ниже уровня признака в группе 1.

Ограничения U-критерия Манна-Уитни

1. В каждой выборке должно быть не менее 3 наблюдений: $n_1, n_2 \geq 3$; допускается, чтобы в одной выборке было 2 наблюдения, но тогда во второй их должно быть не менее 5.
2. В каждой выборке должно быть не более 60 наблюдений; $n_1, n_2 \leq 60$.

Расчет U-критерия Манна-Уитни по результатам замеров технико-тактической подготовленности спортсменов начальной подготовки, занимающихся в секции бокса (Экспериментальной и контрольной групп на конец эксперимента (октябрь 2016 г., декабрь 2016 г.)

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	24	15	25	19
2	23	10.5	24	15
3	20	7.5	25	19
4	20	7.5	24	15
5	18	4.5	24	15
6	17	2	24	15
7	17	2	23	10.5
8	19	6	23	10.5
9	17	2	23	10.5
10	18	4.5	25	19
Суммы:		61.5		148.5

Результат: $U_{\text{эмп}} = 6.5$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
19	27

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(6.5)$ находится в зоне значимости.