

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П.АСТАФЬЕВА

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

Леонидов Александр Владимирович

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Методика подготовки боксеров групп спортивного совершенствования  
с учетом их индивидуальных особенностей»  
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
«Педагогика профессионального образования на основе проектно-  
ориентированной деятельности»

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой педагогики  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., профессор Савчук А.Н.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Леонидов А.В.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2017

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы тактической подготовки в боксе.....	7
1.1 Определение тактической подготовки в практике спорта и бокса.....	7
1.2 Особенности применения технико-тактического арсенала в боксе...	15
1.3 Индивидуализация спортивной подготовки боксеров с учетом их технико-тактического арсенала.....	34
1.4 Выводы по первой главе.....	55
Глава 2. Методы и организация исследования.....	57.
2.1 Методы исследования.....	57.
2.2 Организация исследования.....	60
Глава 3. Разработка методики тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования с учетом их индивидуальных тактических особенностей и проверка её эффективности в педагогическом эксперименте.....	65
3.1 Разработка методики.....	65
3.2 Проведение эксперимента.....	67
3.3 Выводы по третьей главе.....	72
Заключение.....	73
Список литературы.....	74

## **ВВЕДЕНИЕ.**

**Актуальность исследования:** Отличительной особенностью спорта является обязательное присутствие факта соревнования (соперничества, конкуренции) в спортивной деятельности. Это обуславливает: а) основную цель занятий спортом достижение возможно высокого спортивного результата; б) специфику подготовки спортсмена - оптимальную тренировочную нагрузку, рациональный режим жизнедеятельности, соответствующее гигиеническое и медицинское обеспечение процесса и т.д. Параллельно решаются другие социально важные задачи - укрепление здоровья; физическое совершенствование человека, его идейное, умственное, нравственное, эстетическое воспитание и др. 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.

Выступления российских боксеров на международном ринге в последние годы показали, что они не всегда превосходят своих соперников в технической, физической и тактической подготовленности.

На Всероссийском семинаре тренеров по боксу (1992) главный тренер сборной команды России Н.Д. Хромов указал на необходимость индивидуализации подготовки ведущих боксеров 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 спортивного совершенствования (ГСС) как базы для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ). Именно в этом звене формируется основа искусства бокса - тактика, которая и обеспечивает возможность достижения высоких результатов на международной арене.

Изучая научно методическую литературу по данной мы выявили **противоречия**, это повышение требований к результативности выступления боксеров и недостаточность научно-методических разработок в области тактической подготовке боксеров.

**Проблема:** Недостаточность научно-методических разработок по тактической подготовке подготовке боксеров с учетом современного развития бокса.

**Объект исследования.** Процесс спортивной подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.

**Предмет исследования.** Методика тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.

**Цель исследования** Теоретически обосновать, разработать и применить методику, которая повысит уровень тактической подготовленности боксеров групп спортивного совершенствования.

**Задачи исследования:**

1. На основании литературных источников изучить состояние вопроса о проблеме тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.
2. Определить особенности тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.
3. Разработать методику тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.
4. Проверить эффективность экспериментальной методики в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза.** Мы предположили, что эффективность тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования будет успешней если:

1. Будет изучено состояние тактической подготовки и определены и определены индивидуальные особенности с учетом их тактического амплуа.
2. В тренировочном процессе будут даны установки тактических действий с учетом их амплуа.
3. Разработана методика тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования с учетом их тактического амплуа.

**Научная новизна и теоретическая значимость.**

Разработана методика тактической подготовки боксеров с учетом их тактического амплуа.

Теоретическая значимость заключается в дополнении и совершенствовании теории и методики тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.

**Практическая значимость**

1. Результаты исследования заключены в разработке и внедрении методики в тренировочный процесс.

2. Методика может применяться в процессе практической работы тренеров и инструкторов методистов при обучении тактическим действиям боксеров групп спортивного совершенствования.

### **Положения выносимые на защиту**

1. Определение тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.
2. Обоснование и разработка методики тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.
3. Методика тактической подготовки боксеров с учетом их тактического амплуа.

### **Методы исследования**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Анализ документальных материалов.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Контрольные испытания.
5. Педагогический эксперимент.
6. Математико-статистическая обработка.

## **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ.**

### **1.1. Определение тактической подготовки в практике спорта и бокса.**

Под **тактикой ведения боя** нами понимается совокупность способов применения технического арсенала в соответствии с задачами поединка, а также с учетом индивидуальных особенностей противника и уровня своей подготовленности. Тактика ведения поединка по способу ведения боя и по направленности боевых действий делится на различные виды, которые в свою очередь делятся на разные формы тактики ведения боя.

Совершенствование в тактике ведения боя тесно связано с технической подготовкой боксера. Выбранная тактика ведения боя реализуется в поединках посредством применения разнообразного индивидуального технико-тактического арсенала.

Тактическая подготовка спортсменов рассматривалась в специальной литературе в различных аспектах: теоретическом [1, 14, 16, 38, 39, 41], психологическом [18, 24, 40,53] информационном [25, 36], связанном с развитием ориентировки и ориентировочно - избирательной деятельности [1, 16, 24, 53].

Ряд исследований направлен на совершенствование тактической подготовки за счет обучения и развития способностей спортсменов распределять компоненты внимания, умения вести наблюдения, восприятия и распределения зрительного контроля, определения эффективности тактических действий за счет рационализации выбора решений, применения тренажеров и специальной аппаратуры, определения взаимосвязей между компонентами тактического мастерства и различными видами подготовки спортсменов, изучения, а также определения методов контроля тактической подготовки.

В практике спорта были предприняты попытки моделирования технико-тактических действий за счет использования упражнений, моделирующих именно соревновательные действия [ 6, 18]. В различных видах спорта значение тактики далеко не одинаково: в одних видах тактика является ведущей, в других - имеет второстепенное значение. Слово "тактика" произошло от древнегреческого "Чах", что означает "приводить в порядок". Понятие тактики имеет большое значение в военном деле. "Тактика (военная) - искусство построение войск, составная часть военного искусства, включающая теорию и практику подготовки и ведения боя соединениями, частями и подразделениями различных видов вооруженных сил, родов войск и специальных войск на суше, в воздухе и на море, военно-теоретическая дисциплина. Тактика охватывает изучение, разработку, подготовку и внедрение всех видов боевых действий: наступления, обороны, встречного боя и т.д. (БСЭ 1976).

В русском словаре слово "тактика" определено как "искусство подготовки и ведения боя; совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели" (Ожегов СИ., 1978).

В спортивной литературе нет единой трактовки понятия тактики. В энциклопедическом словаре по физической культуре тактика определяется как "совокупность форм и способов борьбы за победу в соревновании, за наиболее высокий результат" (Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. 1963).

По мнению Б.Т. Алухтина [5] "тактика игры - это наиболее целесообразное использование индивидуальных и коллективных усилий игроков, направленных на достижение победы". В тоже время Г.О. Джероян [42] пишет: "Тактика боя - умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы".

Н.М. Гадковский (1940) полагает: "Тактика - наиболее умелое, разумное и экономное применение техники в зависимости от условий борьбы (осо-

бенностей ведения борьбы противником, его силы, выносливости и т.д.), с целью достижения победы".

Н.Г. Озолин определяет тактику "как искусство ведения соревнования с противником".

М.С. Козлов под тактикой понимает "организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником".

Различия в определении понятия "тактика" затрудняют общение специалистов и не позволяют, с одной стороны, установить "границы" изучаемого предмета, а с другой - выделить единое основание для ее исследования в различных видах спорта [7, 29, 53,]

В.Т. Джапаралиев (1982) дает следующее определение: "Тактика в спорте есть способ организации индивидуальных и коллективных действий спортсменов, направленный на достижение поставленной цели".

Различия в роли тактики для разных видов спорта определяются прежде всего особенностями обмена информацией в процессе соревновательной деятельности. Понятие пространственно-временного обмена информацией было использовано В.А. Деминым (1974) для построения классификационной схемы различных видов спортивной деятельности.

Обязательным условием успешности тренировочного и соревновательного процессов является наличие полной и своевременной информации. Спортсмен воспринимает информацию о пространственно-временных параметрах своих двигательных операций и условий их протекания, сличая с заранее запланированной программой (тактическим планом), что позволяет корректировать операции, посредством которых достигается поставленные цели. В единоборствах, в частности в боксе, пространственно-временной обмен информацией усложнен, поскольку правилами соревнований предусмотрено "физическое воздействие" на

противника. Поэтому в структуре тренировочного процесса боксеров тактике и тактической подготовке уделяется особое внимание.

На основе различий пространственно-временного обмена информацией Р.А. Пилюном (1971) рассмотрены структурные особенности двигательных навыков в связи с изменением трудности соревновательной задачи. Полученные результаты объясняют психологические основы принятия спортсменом оперативных решений в условиях, приближенных к соревновательным.

М. Соловьев одним из первых поставил вопрос о составлении тактического плана перед поединком, для чего необходимо иметь следующую информацию о противнике: знать его манеру ведения борьбы, все, подвижность, техническую подготовку, выдержку, стойку, выносливость и уровень готовности к соревнованию.

Есть мнение, что тактика ведения поединка состоит из двух частей: построения тактического плана и его реализации. Для того, чтобы построить тактический план, необходимо определить цель поединка, наметить средства и методы ее достижения, время и место решительных действий, рационально распределить силы на схватку, наметить способы подготовки технических действий. В то же время авторы считают, что тактический план должен быть гибким и изменяться в соответствии с изменениями условий протекания борьбы.

В двигательной деятельности не случайно выделяют ее предмет, анализ которого позволяет различать виды этой деятельности [6, 7, 8, 15]. Достижение конечной цели происходит путем решения ряда задач. Возможность выделения промежуточных звеньев деятельности, каждое из которых имеет свою цель, позволяет вынести в ее анализ более мелкую единицу - действие.

На наш взгляд, подходы, рассматривающие тактическое действие как идеально планируемую и контролируемую функциональную систему, системообразующим фактором которой является результат действия,

позволяет глубоко понять тактику и процесс тактической подготовки боксеров.

В настоящее время в теории спорта выделяют следующие основные направления тактической подготовки:

- 1) отбор и обработка информации;
- 2) изучение теоретических основ тактики;
- 3) овладение разновидностями тактических намерений применения действий;
- 4) совершенствование тактического мышления и специфических умений;
- 5) практическая реализация тактической подготовленности.

В состав тактической деятельности спортсменов входят: восприятие среды, поведение противников и партнеров, динамика собственного состояния и действий, анализ полученной информации в соответствии с прежним опытом и целью соревнований, выбор и принятие решения, его воплощение в соответствующих действиях. Принятие тактического решения является регулятором деятельности спортсмена в поединки. Эффективность деятельности спортсменов в соревнованиях зависит от силы и адекватности ранее приобретенных условно-рефлекторных связей, выражающихся в приспособительном поведении к экстренно сложившимся ситуациям. Именно это определяет необходимость моделировать адекватные состязательные воздействия, содействующие развитию адаптивных возможностей организма спортсмена соответственно его функциональным потребностям в условиях напряженных соревнований.

Фиксирование и оценка тактических действий проводятся с помощью различных методов по трем основным группам: наблюдения, измерения временных и линейных параметров, тестов и контроля за спортивными достижениями. Методы контроля за тактической подготовкой должны складываться из следующих компонентов: оценки специальных знаний, а также оценки состояния психофизиологических функций и сенсомоторных реакций.

Контроль по разделам тактической подготовки рекомендуется проводить ежемесячно с помощью информативных тестов .

Одними из первых занялись изучением тактики боксерского поединка К.В. Градополов [ 41], И.К. Иванов (1940), В.С. Денисов (1950, 1951).

В теории и методике бокса распространено определение К.Б. Градополова [42] ведения боя как искусства рационального использования боевых средств для достижения победы.

Татез (1974) понимает тактику как оценку противника и планирование действий против него. Н. Pleeler (1974) подходит к тактике как к учению о формах, средствах, видах и способах ведения боя. В. Barln (1980) поставил вопрос о необходимости установления границы между понятиями "техника" и "тактика", предложив также искать последнюю в переходе от ориентировочного действия к исполнительному. Л.П. Матвеев (1977) также выделил технику и тактику в самостоятельные понятия.

В.С. Келлер (1977) определяет технический прием как специализированное движение вне тактической ситуации. При непосредственном же решении тактической задачи приемы или их соединения, по его мнению, становятся тактическими действиями.

Теория бокса в разделе тактики рассматривает подготовительные, наступательные (атакующие), контратакующие и оборонительные действия [37, 38, 41, 42].

Функции тактики как целесообразного применения боевых средств (технических, физических, психических) определяют ее важную роль в структуре спортивного мастерства, придавая ей интегрирующее начало .

Анализируя тенденции развития мирового любительского и профессионального бокса, А.Г. Кочур (1987) выделяет два направления в его развитии - бокс искусный и силовой.

Интерес специалистов к определению закономерностей формирования манеры ведения боя и ее особенностям вызван следующими аспектами: во-

первых, необходимостью учета индивидуальных особенностей боксеров в учебно-тренировочном процессе, во-вторых - разработкой эффективной тактики противодействия различным противникам.

Б.С. Денисовым изучались взаимосвязи между выбором дистанции боя, предрасположенностью к атакующим или контратакующим действиям, ростом спортсменов, длиной рук, уровнем физического развития, а также темпераментом.

Впервые выделены К.В. Градополовым [40, 42] и затем детальнее изучены следующие типы индивидуальной тактики ведения боя: тактика быстрого темпа (Боксер - "темповик"), сильного удара ("нокаутер"), технически искусных действий ("игровик"), бурных атак сильными ударами ("силовик"), контратакующих действий ("контровик"), комбинационных действий ("универсал"). Отдельно описана тактика боксера-левши, подготовка которого требует специального подхода. Естественно, подобное деление на тактические типы имеет довольно условный характер.

Изучение специфических особенностей в проявлении силовых качеств боксеров "темповиков", "игровиков", "нокаутеров" [39, 45] предоставило существенную информацию для индивидуализации подготовки боксеров.

По данным Ю.Б. Никифорова и др., анализ соревновательной деятельности 39 победителей и призеров чемпионата мира 1978 года дал следующие результаты: 52 % боксеров использовали тактику высокого темпа, 24% были универсалами, 17% представляли игровую тактику и 7% оказались нокаутерами. Однако авторы исследования указали, 2/3 боксеров меняли свою тактику, и потому их трудно причислить к какой-либо из указанных групп. По-видимому, это говорит о не совсем рациональном выборе критерия разделения боксеров на группы.

А.В. Дмитриев изучал различия особенностей протекания процессов в коре больших полушарий головного мозга (КВИГМ) по показателям

лабильности, подвижности нервной системы боксеров атакующего, контратакующего и комбинированного стилей. Ранее А.В. Дмитриевым и Н.А. Худадовым [45] исследовались особенности применения боксерами этих тактических амплуа различных технико-тактических приемов, а С.Н. Белоусовым и В.А. Таймазовым рассматривались зависимость поведения боксеров различной квалификации от структуры их личностных и спортивно-важных качеств.

Технико-тактические действия боксеров атакующей и контратакующей манер ведения боя отличаются по биохимическим параметрам, а также по особенностям электрической активности КБПГМ (Таймазов В.А., 1981).

Изучая особенности интеллектуальных качеств боксеров различных тактических манер, Е.В. Калмыков (1983) предложил новые подходы к индивидуализации тактической подготовки.

А.Г. Кочур выделил две основные группы боксеров, отличающиеся по преимущественной манере ведения боя: спортсмены атакующего и комбинированного амплуа.

Информация о количественных показателях технико-тактической подготовленности и анализ соревновательной деятельности сильнейших боксеров мира имеют важное значение для успешной организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных боксеров.

О.П. Фролов (1956) и В.М. Зациорский (1969) предложили метод подсчета и определения эффективности боевых действий (эффективности атак и защит). Его метод усовершенствовали В.Н. Диденко (1982) и А.Г. Кочур (1987), которые предложили учитывать еще и дистанцию боя.

Регистрация технических действий на различных дистанциях положена в основу оценки тактических ситуаций и некоторыми зарубежными авторами .

Хронометраж продолжительности действий боксеров на разных дистанциях и в каждом из раундов позволил уточнить некоторые

закономерности тактики ведения боя боксеров различных манер (Зобов Л.В., 1973)

В.М. Романов (1973) предложил "карту боевых умений", в которой представлен круг технико-тактических средств боксеров, оцениваемых по 5-бальной шкале.

Однако в специальной научной и методической литературе по боксу не приведены данные, отражающие исследования, направленные на изучение индивидуально-типологических особенностей боксеров различных тактических манер с учетом объективных критериев их дифференциации, в частности временных.

Все это послужило причиной более глубокого изучения и анализа вышеизложенных психофизиологических факторов, которые в значительной степени определяют индивидуальную тактическую манеру ведения боя боксеров.

## **1.2. Особенности применения технико-тактического арсенала в боксе.**

В последнее десятилетие в связи с усилившейся конкуренцией на международной арене большое внимание уделяется научным исследованиям различных сторон бокса, в частности, изучению его техники и тактики.

Техника в боксе, согласно определению - это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера. Техника служит основой, фундаментом мастерства боксера [40].

Под тактикой бокса К.В. Градополов понимает искусство ведения боя на ринге, рациональное использование боевых средств для достижения победы. Автор подчеркивает, что умение организовать бой, правильно используя технику применительно к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства боксера.

По мнению Г.О. Джерояна [44,46], следует различать тактику действий (тактику проведения атаки и проведения контратаки), тактику боя и турнирную тактику. Кроме этого, автор считает, что в зависимости от принятой школы бокса в стране, а также от индивидуальных особенностей спортсмена, его конституции, физического развития, темперамента, воли, двигательных особенностей и т.д. у него формируется своя индивидуальная манера ведения боя, а следовательно, и индивидуальная тактика.

Однако следует отметить, что в определение понятия «тактика бокса» различные авторы вкладывают разный смысл, что не позволяет четко установить методические направления формирования и совершенствования тактики у боксеров.

К.В. Градополов [42] указывает, что в индивидуальной манере боя боксера выражаются его способности и склонности к определенным способам боя. Им отмечается, что индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера в состязаниях и, конечно, в тренировке. Она зависит от физических особенностей и психических свойств боксера и получает индивидуальное выражение в технике и тактике. Кроме этого, автор подчеркивает, что способность в большей степени проявить силу, быстроту, ловкость или выносливость непосредственно влияет на выбор общей тактики того или иного боксера. Боксеры, физические качества которых ярко выражены, стараются выгодно использовать их в своей тактике. Например, обладающие преимуществом в силе обычно стремятся наносить в бою сильные удары: ловкие - используют подвижность, обыгрывая противника по очкам; быстрые - стараются превосходить противника внезапностью атак и контратак; выносливые обычно ведут бои в быстром темпе, утомляя противника непрерывными атаками.

К.В. Градополов также отмечает, что совершенная техника и рациональная тактика определяют стиль боксирования советских мастеров

ринга, которым наиболее подходит стиль искусного боксирования, являющийся основным направлением советской школы бокса.

Различные вопросы методики обучения и тренировки боксеров достаточно широко изложены в трех изданиях книги «Бокс» Б.С. Денисова {1944;1949; 7957), а также в учебных пособиях К.В. Градополова (1960; 1963; 1965). В решении задач формирования отечественной методики обучения боксу большую роль сыграли также работы таких специалистов, как К.И. Непомнящий (1937), М.И. Перельман (1948), В.М. Романов (1959), А.И. Булычев (1965), М.И. Романенко (1968), Н.А. Худадов (1968), В.А. Лавров, А.В.Лавров (1976), Г.И. Шатков, А.Г. Ширяев (1982).

Исходя из рассмотренных выше фундаментальных положений теории и методики бокса в последние годы проводятся углубленные исследования особенностей техники и тактики у различных боксеров. Разрабатываются методы качественных и количественных критериев оценки технического мастерства.

Так, например, О.П. Фроловым (1966) с помощью анализа соревновательной деятельности боксеров разработаны критерии оценки эффективности их технического мастерства. Примером такого критерия является показатель, получаемый суммированием коэффициентов эффективности атакующих и защитных действий.

Коэффициентом эффективности атаки боксера автор предложил считать отношение числа ударов, дошедших до цели ( $n$ ), к общему числу выполняемых ударов ( $N$ ), коэффициентом эффективности защиты - отношение парированных ударов ( $n_1$ ) к общему числу ударов ( $N_1$ ).

Отсюда средний коэффициент эффективности действий боксера ( $M_{эф}$ ) в ( $m$ ) боях будет:  $M_{эф} = e (n/N + n_1/N_1) / m$ .

Сделана попытка применения математических методов исследования операций и теории информации для анализа спортивной тактики (В.М. Зациорский О.П. Фролов, 1966; О. П. Фролов, 1966).

Особенности методики обучения боксера - левши рассматривались А.В. Постновым (1954) и В.И. Огуренковым (1959; 1972). Так, например, в экспериментальном исследовании В.И. Огуренкова (1972) сравниваются функциональные, морфологические и сенсомоторные показатели боксеров - левшей и правшей. Изучаются особенности техники и тактики боксеров левшей в боях с боксерами - правшами и левшами, а также вопросы обучения технико-тактическим действиям боксеров - левшей. Методика обучения юных боксеров подготовительным действиям рассматривается в диссертации Ю.К. Чижова (1970), вопросы обучения контратакующим действиям - в работе Э.М. Куракова (1973), методика обучения защитным действиям - в исследовании В.А. Федченко (1956), а использование тренажеров для совершенствования техники атакующих и защитных действий - В.Е. Котешевым (1982).

Обучение боксеров технике передвижений было предметом исследования В.А. Осколкова (1984) и А.С. Шеягина (1997), методика обучения и совершенствования ближнего боя изучалась Е.И. Огуренковым (1957; 1969) и О.А. Кулиевым (1982).

Организация технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров на основе учета показателей соревновательной деятельности рассматривалась О.П. Фроловым, Г.М. Вартановым, М.И. Испандияровым (1986) и А.А. Лавровым с соавт. (1988), а также боксеров-юниоров (А.М.Базеян, 1990).

Комбинационная форма боя в боксе, а также особенности ведения поединка на дальней, средней и ближней дистанциях подробно изучены в работах Е.И. Огуренкова (1962; 1966) и В.М. Романова (1979). Отдельные аспекты совершенствования технико-тактического мастерства боксеров высших разрядов обсуждались Е.И. Огуренковым, И.П. Темкиным (1970) и В.М. Романовым, Ш.Ш. Байковым (1978).

Оперативное мышление боксеров, как фактор индивидуальной манеры ведения боя, было предметом исследования Г.О. Джерояна, Е.В. Калмыкова,

Д.Н. Клещева(1974). Авторы установили, что более высокой степенью быстроты и точности решения задач на оперативное мышление обладают боксеры активной контратакующей манеры ведения боя, затем «идут» боксеры атакующего плана и действующие «первым номером», более низкие показатели у боксеров, придерживающихся тактики выжидания.

Представителей различных манер ведения боя отличают определенные особенности темперамента (И.А. Худатов, В.Н. Клещев, В.С.Ишкое, 1985). Для боксеров атакующей манеры боя характерна большая ригидность психических процессов (их устойчивость, негибкость); для контратакующих - наоборот, пластичность психических процессов (их меньшая устойчивость, гибкость). Боксеры контратакующей манеры отличаются неуравновешенностью, меньшей силой нервной системы относительно возбуждения, эмоциональной нестабильностью, экстравертированностью.

Изучению тактического мышления в боксе посвящено исследование П.П. Винника (1976), который наблюдал у 65 боксеров высокой квалификации индивидуально-психологические особенности и их тактику в поединках. В результате исследования им установлено следующее:

1. Показатели, характеризующие уровень тактического мышления, полученные в лабораторных условиях, незначительно коррелируют с показателями тактического мышления в бою.

2. Тактическое мышление боксеров находится в прямой зависимости от эмоциональной устойчивости.

3. Уровень тактического мышления у мастеров спорта достоверно выше, чем у боксеров-спортсменов первого разряда. Взаимосвязь между манерой ведения боя и временем сложных двигательных реакций исследовались И.А. Маслаковым (1972). Автор приходит к выводу, что индивидуальные различия во времени развития сложных реакций определяют выбор боксерами новичками присущую им манеру ведения боя. Он считает, что по показателям времени сложных двигательных реакций боксеров можно разделить

на три группы: атакующей манеры ведения боя, контратакующей и комбинированной.

Предметом исследований Л.В. Зобова (1972) было изучение дистанции боя в зависимости от раунда. Установлено, что количество случаев ведения боя на дальней дистанции в первом раунде - 82 %, во втором - 71,1 %, в третьем - 51,3 %. Процент случаев ведения боя на ближней дистанции изменяется от 5,5 % в 1 раунде к 11,2 % во 2-ом и к 29,1 % в 3 раунде. Существенных различий для процентного соотношения случаев ведения боя на средней дистанции в зависимости от раундов не наблюдалось.

Специальное хронометрирование действий боксеров, в зависимости от раунда боя, было проведено О.А. Кулиевым и З.М. Мамедовым (1975) на соревнованиях высокого уровня. Ими установлено, что на маневрирование в бою спортсмены тратят в среднем 5-5,5 мин (2-2,3 мин в первом раунде, 1-1,3 мин во втором и 1 мин в третьем). На нанесение ударов с дальней дистанции (достигающих цели) боксеры в течение боя затрачивают 33-35 сек, на нанесение ударов со средней дистанции — 30-35 сек, в ближнем бою - около 1,5 мин.

Интересным на наш взгляд направлением исследования техники и тактики боксеров является их изучение с учетом индивидуальных свойств нервной системы спортсмена, основанное на сформулированном И.П. Павловым учении о типах высшей нервной деятельности.

Исходя из положений этого учения, некоторыми исследователями делаются попытки изучения технико-тактического арсенала у боксеров с различными индивидуальными особенностями. При этом авторы для оценки типологических свойств нервной системы исследуют особенности протекания основных процессов – возбуждения и торможения, изучают сочетания свойств высшей нервной деятельности (сила, подвижность, лабильность, и динамичность).

Такое исследование было проведено А.В. Дмитриевым (1974; 1980), в задачу работы которого входило изучение особенностей ведения боя боксерами в связи со свойствами высшей нервной деятельности. В результате обследования 100 боксеров высших разрядов он приходит к выводу, что одним из факторов, обуславливающих форму ведения боя боксеров, являются свойства высшей нервной деятельности. Продолжая исследование в этом направлении, А.В. Дмитриев и Н.А. Худадов (1974), изучая особенности саморегуляции у 40 боксеров высшей квалификации, определили степень влияния типологических особенностей на манеру ведения боя боксеров. Для решения поставленной задачи авторами был применен анамнестический опросник и проведены наблюдения исследуемых боксеров в различные моменты учебно-тренировочной деятельности (на соревнованиях, в быту, во время отдыха).

Попытка классификации манер ведения боя в зависимости от индивидуально-психических особенностей спортсмена была сделана А.В. Дмитриевым (1975), А.В. Дмитриевым, О.П. Фроловым, Н.А. Худадовым [48]. При помощи специального протокола наблюдений было изучено 649 поединков боксеров на крупнейших соревнованиях. В результате анализа боксеры были классифицированы по формам ведения боя на атакующих, контратакующих и боксеров комбинированной манеры ведения боя. При этом боксеры различных манер ведения боя отличались друг от друга: методом ведения боя (дистанцией); средствами, применяемыми в бою (виды ударов - прямые, боковые, снизу); способом выполнения ударов (одиночные или серии) и видом наиболее часто применяемых защит (с помощью рук, ног, туловища).

Сравнение личностных особенностей боксеров высокой квалификации с группой не спортсменов сделали Л.Н. Собчик и А.В. Дмитриев (1976). Взаимосвязь стиля деятельности с комплексом типологических особенностей нервной системы у «атакующих» и «контратакующих» боксеров изучал Г.Г. Илларионов (1978).

Пути формирования индивидуальной манеры ведения боя изучались С.Н. Белоусовым (1975; 1976). При этом автор отмечает, что индивидуальная манера ведения боя зависит, в основном, от трех факторов:

1. Индивидуально-психологических особенностей.
2. Особенности телосложения.
3. Физических качеств боксера.

Им установлены существенные различия в показателях времени реакции, скорости удара правой и максимальной частоты ударов у атакующих и контратакующих боксеров. В результате факторного анализа 60

выявлена разная структура способностей у атакующих и контратакующих спортсменов. (Ранее к подобным выводам пришел Н.А. Худадов [47,48], установивший, что боксеры контратакующей манеры реагируют быстрее, чем боксеры атакующего плана).

Изучая типологические особенности нервной системы и некоторые свойства темперамента у 120 боксеров высокой квалификации с различной манерой ведения боя (атакующая и контратакующая), С.Н. Белоусов и Б.Г. Тихонов (1975) делают вывод о необходимости дальнейшего изучения этого вопроса. Важное значение, по нашему мнению, имеет вопрос о взаимосвязи физической подготовленности и технического мастерства боксеров, который решался в диссертационной работе А.Г. Ширяева [55].

Автором установлено, что наиболее информативными показателями, характеризующими боксера в целом, являются:

- 1) спортивные достижения (уровень и количество успешных выступлений в соревнованиях);
- 2) стаж занятий боксом;
- 3) боевой опыт (количество проведенных боев).

Комплекс настоящих показателей принят в исследовании, как основной критерий спортивного мастерства боксера.

Автором также установлена взаимосвязь физической подготовленности и технического мастерства боксера. Ее анализ показал, что

- 1) физическая подготовленность боксера является фактором, в значительной мере определяющим его спортивное мастерство. Взаимосвязь со стороны физической подготовленности, в основном, представлена показателями ловкости и выносливости. По мнению автора, это свидетельствует о высокой значимости данных качеств в спортивных успехах боксера;
- 2) весо-ростовые данные боксера отрицательно взаимосвязаны с показателями его технической разносторонности и кинематическими параметрами ударов.

Для обработки результатов исследования А.Г. Ширяевым был применен метод канонической корреляции [55]. Наряду с преимуществами данного метода математической обработки больших массивов информации он обладает известными недостатками, которые не позволяют получить информацию большую, чем включенная в массив. Поэтому, видимо, автор и приходит к выводу о наибольшем значении ловкости и выносливости для достижения успеха боксера. К этому выводу он приходит, как нам кажется, потому, что скоростно-силовые характеристики боксеров им специально не регистрировались. В качестве силовых характеристик им фиксировалась лишь динамометрия мышц разгибателей предплечья (статическая сила) и толкание 3-килограммового набивного мяча на дальность (динамическая сила). Последнее использовалось автором для оценки мышечных групп, участвующих в прямом ударе, специальной же регистрации скоростно-силовых показателей удара не проводилось. В то же время, тестовые показатели, характеризующие выносливость и ловкость, были представлены более широко.

В дальнейшем изучению различных вопросов взаимосвязи физической подготовленности и технического мастерства боксеров были посвящены

диссертационные работы В.И. Филимонова (1978) и В.А. Таймазова (1981). Некоторые частные вопросы проявления физических качеств у боксеров с различным индивидуальным стилем деятельности исследовались Е.В. Калмыковым (1996). Большой практический опыт и анализ соревновательной деятельности боксеров позволил Г.О. Джерояну (1955), Т.О. Джерояну и Н.А. Худадову (1971) сформулировать гипотезу о возможности деления боксеров на условные тактические типы: «игровик», «темповик», «нокаутер», в основе которой лежит предрасположенность спортсмена, в большей степени, к той или иной двигательной деятельности. Эта основополагающая концепция впоследствии была развита в исследованиях, проведенных на боксерах и фехтовальщиках различной квалификации (А.В. Родионов, 1968; 1983; В.И. Филимонов, 1978; 1990; 1999; Е.В. Калмыков, 1983; 1996; Мансур Хамда, 1999).

В процессе изучения этой проблемы определились два направления, которые, с учетом обобщения экспериментальных материалов, позволяют наметить практические пути организации технико-тактической подготовки в боксе.

Первое направление связано с изучением психофизиологических особенностей боксера и заключается в том, чтобы раскрыть закономерные связи между биологически обусловленными свойствами нервной системы и индивидуальными особенностями психики и поведения спортсмена на ринге, а также установить характерные комбинации свойств нервной системы у различных групп боксеров. Второе направление обусловлено двигательным потенциалом боксера и необходимостью сформировать биомеханически - целесообразную и энергетически эффективную систему движений\*.

Таким образом, при правильно организованном многолетнем процессе спортивно-технической подготовки у боксера формируется целесообразная техника, которая в наибольшей степени соответствует его индивидуальным особенностям.

В общем виде многолетний процесс технической подготовки спортсмена подразделяется на две основные стадии : 1) стадия «базовой» технической подготовки и 2) стадия углубленного технического совершенствования. На первой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике и создается основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых на второй стадии происходит углубленное совершенствование техники и овладение высотами спортивно-технического мастерства.

Под системой движений понимается упорядоченное на основе решаемой двигательной задачи взаимодействие одновременных и последовательных перемещений звеньев тела.

В процессе эволюции для каждого периода развития бокса характерна «своя» техника, позитивная динамика которой отчетливо прослеживается при ее анализе у боксеров 40-х, 60-х и 90-х годов. Изменения правил соревнований, усовершенствование методик отбора и подготовки боксеров влияют на «стандарт» современной техники.

На характер техники боксера существенное влияние оказывают особенности телосложения и физического развития спортсмена. В этой связи индивидуализация техники боксера должна заключаться в приведении ее в соответствие с двигательными и морфофункциональными способностями, а также учитывать уровень подготовленности спортсмена на настоящий момент.

По мнению Д.Д. Донского (1968) индивидуализировать технику спортсмена можно, решая последовательно следующие задачи:

- а) отразить в технике положительные особенности спортсмена анатомо-физиологические и психологические;
- б) добившись «подтягивания отстающих сторон», продолжать изменение техники, развивая физические возможности;
- в) продолжать сопряженное развитие и физических возможностей, и системы движений, добиваясь неуклонного роста результатов.

По нашему мнению в многолетнем процессе овладения техникой бокса можно выделить три этапа:

- 1) формирование базовой техники («школы») бокса (1-2-ой год обучения);
- 2) совершенствование техники бокса (3-4-ый год обучения);
- 3) индивидуализация технико-тактического мастерства, переходящая в усовершенствование тактико-технического мастерства (после выполнения норматива «Кандидат в мастера спорта»).

Это согласуется с возрастными этапами спортивной подготовки и отбора в боксе .

- группа начальной подготовки (первичный этап отбора) - 12-14 лет;
- учебно-тренировочная группа (перспективный этап отбора) -14-17 лет;
- группа спортивного совершенствования (предолимпийский и олимпийский этапы отбора) - 17-20 лет и старше.

Указанный подход согласуется также с концепцией многолетней подготовки в борьбе (Ю.А. Шахмурадов, 1999), в которой выделяют следующие этапы:

- базовой подготовки,
- углубленного совершенствования,
- реализации индивидуальных возможностей,
- завершения спортивной деятельности; а также трем стадиям многолетней спортивной деятельности (по Л. П. Матвееву, 1999): базовая подготовка, максимально-реализационная, завершающая.

Спортивно-технический минимум боксера-новичка, по мнению М.И. Перельмана(1948), должен содержать следующие элементы: боевую стойку, передвижения, перенос опоры с ноги на ногу, боевая дистанция и удары, защиты, простейшие комбинации и серии ударов.

Мы считаем, что закладка фундамента техники («школы») бокса должна происходить в юношеском возрасте, где очень важно сформировать базовую технику, близкую к международному «стандарту». Это позволит в по-

следующие годы заниматься совершенствованием техники боксера, а не его переучиванием. Базовая техника - «школа» бокса становится, в этом случае, основой для формирования и последующего закрепления рациональных и эффективных двигательных навыков, т.е. позволит обеспечить возможность «обучения без переучивания» на более высоких ступенях спортивного мастерства боксера.

Базовая техника призвана обеспечить формирование в сознании начинающего боксера правильных представлений о рациональной и эффективной технике основных движений. Правильное освоение всего арсенала базовой (типовой) «школы» бокса создает объективные предпосылки для дальнейшего совершенствования и индивидуализации технико-тактического мастерства боксера.

С учетом вышеизложенного следует также отметить, что неоправданным методическим приемом является копирование чужой техники, т.к. уровень развития физических качеств и других способностей существенно отличается у различных спортсменов (В.Б. Коренберг, 1970).

Такой подход будет препятствовать в дальнейшем реализации потенциала двигательных возможностей боксера. В то же время необходимо подчеркнуть, что чем выше уровень скоростно-силовой подготовленности боксера, тем шире его возможности применения технико-тактического арсенала в поединке.

Совершенная техника в боксе обеспечивает атлету возможность мгновенно развить максимальные усилия в завершающей фазе ударного движения, а также высокую скорость и точность действий в условиях быстро меняющихся ситуаций поединка. Совершенная техника, кроме того, позволяет сохранять эффективность действий боксера на фоне прогрессирующего утомления. В этой связи физическая подготовка в боксе играет ведущую роль и является важным фактором, способствующим совершенствованию техники движений у атлетов.

Из вышеизложенного следует, что естественной формой повышения технического мастерства спортсменов является постоянный рост уровня их физической подготовленности.

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

- средства и методы физической подготовки должны быть адекватны режиму работы мышц в соревновательном упражнении и соответствовать ему по координационной структуре движения;
- целесообразно акцентировать внимание на преимущественном развитии мышечных групп, звеньев тела, обеспечивающих выполнение основных технических приемов;
- необходимо своевременно устранять индивидуальные недостатки в уровне развития физических качеств, мешающие формированию правильной техники движений.

Большой практический опыт позволил известному отечественному специалисту В.М. Романову (1981) сделать важное заключение. Резюмируя извечные споры о типовой и индивидуальной технике бокса, автор делает вывод о том, что тренеры в своей работе должны стремиться выработать у своих учеников не индивидуальную технику бокса, а свою индивидуальную манеру ведения боя, построенную на рациональных боевых движениях типовой техники бокса.

Исходя из вышесказанного мы считаем, что этап формирования базовой техники бокса является одним из важнейших с точки зрения становления навыков ведения боя, т.к. его основу составляет изучение ведущих элементов техники и тактики, приемов атаки, контратаки и защиты, базовых элементов технико-тактических действий, комбинаций и передвижений.

В связи с тем, что «двигательный навык есть координационная структура, представляющая собой освоенное умение решать тот или иной вид

двигательной задачи», мы можем утверждать, что этап формирования базовой техники бокса является основным в процессе многолетней технико-тактической подготовки боксеров.

Согласно классификации, предложенной Г.О. Джерояном[40], тактические действия боксеров подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные. Подготовительные действия включают: разведывательные, обманные и маневренные действия; маневр может быть дистанционным, фронтальным и фланговым. Наступательные действия включают атаки и контратаки.

Для совершенствования в тактике действий целесообразно использовать три основные группы упражнений [45]:

- 1) совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов;
- 2) совершенствование в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях;
- 3) совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях, моделирующих соревновательные бои.

Методика совершенствования технического мастерства боксеров высшей квалификации должна идти по следующим направлениям (Ю.М. Радоняк, 1974):

- I - повторение упражнений, составляющих школу бокса;
- II- изучение новых приемов и их комбинаций;
- III- совершенствование индивидуальных технике-тактических приемов.

Таким образом, педагогически регулируемый процесс обучения, а затем и совершенствования технического мастерства фактически направлен на выработку у спортсмена наиболее эффективных технических приемов (умений), с последующим их закреплением в двигательных навыках и доведением до автоматизма. При этом на всех стадиях спортивно-технической подготовки методической основой должны быть дидактические принципы,

способствующие получению атлетом широких знаний, позволяющих ему самостоятельно мыслить, анализировать и обобщать свой двигательный опыт, а также индивидуально заниматься самоусовершенствованием техники.

В этой связи «основным условием успеха в процессе совершенствования технического мастерства является уточнение, расширение знаний у спортсмена и привитие ему навыков самостоятельного мышления, развития у него способности к самоконтролю движений»\*. При этом главным фактором успешности педагогического процесса обучения атлетов спортивной технике является теоретическая подготовка педагога-тренера, предусматривающая достаточный объем знаний о биомеханических основах современной техники.

При правильной организации спортивно-технической подготовки в боксе процесс формирования эффективной техники движений у атлета превращается в совместную творческую деятельность тренера и спортсмена, в результате которой происходит усовершенствование старых и конструирование новых приемов и комбинаций.

Отдельные аспекты технико-тактического совершенствования в боксе изучались рядом авторов. Так, например, результаты исследования Е.Н. Горсткова (1983) свидетельствуют о более низком уровне техники тактического мастерства у боксеров тяжелых категорий по сравнению с легковесами и средневесами, что обусловлено, по мнению автора, их недостаточными координационными способностями, которые в свою очередь зависят от веса и других тотальных размеров тела.

Методы повышения эффективности соревновательной деятельности исследовались О.Н. Хуснутдиновым (1988). Им, в частности, установлено, что при управлении боем тренеры уделяют больше внимания тактическим действиям и их связкам, меньше - составляющим этих действий - техническим приемам. С повышением уровня напряженности поединка, увеличивается объем информационных воздействий, способствующих более рациональному использованию технических средств в бою.

Варианты технико-тактического применения ударов в боксе, в том числе различных комбинаций, а также кинематику основных ударов рассматривает А.И. Качурин (1998).

Техника и тактика бокса в приемах выдающихся зарубежных мастеров профессионального ринга описана К.И. Непомнящим (1937), К.В. Градополовым (1944) и Г. Морозовым (1992), а на примере сильнейших мастеров советского бокса - А.Г. Кочуром (1974). Некоторые аспекты подготовки американских боксеров-профессионалов раскрывает В. Русанов (1992).

Сборник, посвященный технике советской школы бокса, составленный путем заимствования материалов у различных авторов без соответствующих ссылок на первоисточники (компиляция), представлен К.Л. Панченко, А.М. Григорьевым и А.А. Поповым (1997). Подобный плагиат опубликован В.Л. Лесенко и М.Н. Матвеевым (1999).

В зарубежной литературе вопросам техники и тактики бокса уделено незначительное внимание. Некоторые стороны совершенствования техники и тактики, а также защиту в боксе рассматривал Е.П. Жечев (1963; 1966), особенности совершенствования серий ударов Ригезу (1967), а вопросы индивидуализации технического мастерства боксеров Н. Plec Iler (1974).

За рубежом, как правило, в этом плане используются переведенные работы советских авторов. Кроме этого обычно в зарубежной литературе анализируются результаты крупнейших соревнований, по которым пытаются установить тенденцию развития техники и тактики бокса на современном этапе.

Из обзора литературы можно заключить, что вопросы технико-тактического совершенствования в боксе изучены в различных направлениях.

Однако, хотелось бы обратить внимание на одну из сторон этого вопроса, которая, по нашему мнению, еще требует своего решения. Речь идет

об изучении технико-тактического мастерства боксеров и путей его индивидуализации с позиций системного подхода.

Одна из первых попыток решения этого вопроса в боксе была предпринята нами в теоретическом исследовании (В.И. Филимонов и Э.Т. Мартиросов, 1982). Впервые пути формирования индивидуальной манеры и тактики ведения боя боксером рассматриваются в единстве и взаимосвязи с особенностями проявления скоростно-силовых и функциональных способностей спортсмена. Это позволяет объединить в непрерывный процесс развивающее обучение и самосовершенствование, а также перейти от вербальных (словесных) инструкций к эвристическому поведению боксера на ринге и самоусовершенствованию технико-тактического мастерства.

В заключение рассмотрим ряд частных вопросов, имеющих важное значение для практики бокса.

Для оценки техники спортсменов используются следующие подходы: разделение целостного движения на отдельные фазы (или периоды); выделение в движении основных элементов; определение критериев, характеризующих степень взаимосвязи элементов и фаз при выполнении двигательного акта в целом (В.М. Дьячков, 1967; Д.Д.Донской, 1971; ИЛ. Ратов, 1972; В.М. Зациорский, 1979).

Недостатки в технике выполнения движения могут быть вызваны отставанием в развитии отдельных мышечных групп, осуществляющих движение, что приводит к недостаточному включению в работу звеньев двигательного аппарата. При этом ошибки, допущенные в начальной фазе движения, передаваясь по «цепи», существенно искажают структуру последующих движений и снижают эффективность основного рабочего усилия (Ю.В. Верхошаткий, 1963; В.М. Дьячков, 1966; В.Н. Тутевич, 1969; И.П. Ратов, 1972).

Для полного представления о характере изучаемого движения и его кинематической структуре необходим биомеханический анализ, позволяющий

осуществлять процесс совершенствования техники ударов у боксера более эффективно и целенаправленно.

По мнению В.М. Дьячкова (1967) формирование и совершенствование техники движений должно осуществляться с помощью следующих методов: расчлененного, подводящих упражнений, целостного, комплексного, сопряженного воздействия.

Расчлененный метод упрощает состав движения до отдельных фаз и облегчает их осмысливание, а также помогает спортсмену разобраться в правильности каждого элемента целостной координации.

Метод подводящих упражнений заключается в последовательном применении имитационных и специальных упражнений по степени возрастающей трудности.

Целостный метод способствует формированию целостного двигательного навыка в соответствии с условиями и режимом нервно-мышечной деятельности в соревновательной обстановке.

Комплексный метод - это сочетание расчлененного и целостного методов.

Метод сопряженного воздействия позволяет формировать технику движений с одновременным развитием необходимых физических качеств (например, выполнение ударов в боксе с легкими гантелями в руках).

В спортивной практике для формирования и совершенствования техники движений применяются все указанные выше методы, однако их соотношение на разных этапах подготовки атлетов различно. Так, например, расчлененный метод и метод подводящих упражнений в большей степени целесообразно применять на начальных этапах обучения технике движений. Комплексный метод применяется для исправления технических погрешностей и переделки неверных навыков у атлета. Метод сопряженного воздействия широко применяется при необходимости существенно увеличить силовой и скоростно-силовой компонент технических действий спортсмена.

Основным же методом совершенствования техники движений у квалифицированных атлетов является целостный метод, т.к. оптимальное совершенствование элементов техники происходит в системе их взаимодействия в целостной координации движений.

В последние годы в спортивной практике для формирования эффективной техники движений широко применяются тренажерные средства, реализующие предложенный В.С.Фарфелем (1962; 1975) методический принцип объективной срочной информации применительно к совершенствованию технического мастерства атлетов.

Смысл принципа объективной срочной информации сводится к тому, что основная собственная информация спортсмена (его субъективные ощущения движений) сличается со сторонней объективной информацией, адресованной его сознанию. Таким образом, в процессе упражнений на «обучающих» тренажерах атлет сличает свои субъективные ощущения движений с объективной информацией, подаваемой тренером или автотренажером. Следовательно, при таком подходе к обучению спортсмена технике создаются возможности еще большего участия сознания в управлении движениями, вырабатываются навыки самостоятельного мышления.

Резюмируя, необходимо отметить, что различные методы совершенствования спортивной техники находятся во взаимосвязи с методами воспитывающего обучения (методами слова и наглядными методами) и составляют с ними диалектическое единство при ведущей роли метода слова.

### **1.3. Индивидуализация спортивной подготовки боксеров с учетом их технико-тактическим арсеналом**

Согласно современных представлений индивидуализация процесса подготовки спортсмена обусловлена углубленной специализацией, осуществляемой в соответствии с индивидуальными способностями атлета и

затрагивает все стороны его подготовки, а также определяет выбор средств, методов и уровней тренировочной и соревновательной нагрузки.

Решение задачи индивидуализации в спорте направлено на поиск путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в целях улучшения спортивной работоспособности и достижения высших спортивных результатов .

Индивидуализация подготовки, проводимая с учетом особенностей «моторики» спортсмена, позволяет наиболее полно осуществлять специализацию атлета, в соответствии с его двигательными способностями, а также с учетом функциональных и адаптационных возможностей организма.

С позиций диалектической логики можно условно выделить два подхода к исследованию процесса индивидуализации в контактных видах единоборств:

1. Психолого-физиологический. Направлен на изучение психомоторных качеств индивида в зависимости от особенностей его психики (свойств нервной системы).
2. Функционально-педагогический. Заключается в определении функциональных возможностей и морфологических характеристик субъекта, а также количественных и качественных оценок его двигательных способностей.

При этом необходимо отметить, что не следует противопоставлять эти подходы друг другу, т.к. каждый из них направлен на исследование особенностей процесса индивидуализации, но с разных сторон.

Представители первого направления акцентируют свое внимание преимущественно на изучении психических свойств личности, проявляющихся в спортивной практике в особенностях индивидуальной (соревновательной) деятельности и выражающихся в специфике психомоторных способностей и темперамента, а также психических состояний индивида, что подробно освещено в диссертационных работах (И.А. Маслаков, 1972; СИ.Белоусов, 1976; Г. Г. Илларионов, 1978; Г.В. Ванаев, 1979;

А.В. Дмитриев, 1980; В.А. Таймазов, 1981; В. П. Диденко, 1982; В.Н. Клещев, 1984; С. Г. Мичник, 1985; А. В. Родионов, 1990; М.Т. Темирханов, 1992; Е.В. Калмыков, 1983; 1996).

Представители второго направления изучают пути реализации природных задатков индивида, проявляющихся в специфичности качественных параметров движения (быстро, сильно, длительно), которые в основном определяются состоянием и функциональными возможностями физиологических систем организма, исследуют способы усовершенствования методики обучения технике и тактике бокса (Т.О. Джероян, 1953; А.Г. Ширяев, 1974; В.И. Филимонов, 1978; А.Г. Кочур, 1987; В.В. Федоров, 1987; МансурХамда, 1999).

Методологически применение этих двух подходов обусловлено тем, что соревновательная деятельность боксера предъявляет высокие требования к комплексу физических и психических качеств, составляющих динамическую структуру, основанную на определенных иерархических отношениях между отдельными качествами и системами (М.П. Савчин, Г О [Джероян, А.В. Родионов, И.П.Дегтярев, 1978).

В обоих случаях, с целью оптимизации управления спортивной подготовкой и выбора целесообразных способов ведения соревновательной борьбы, изучается динамика формирования индивидуальных способностей на разных этапах становления мастерства от новичка до высших разрядов, а также в различные периоды подготовки.

В результате выявляются конкретные черты, характеризующие единоборцев разной квалификации, а также существенные признаки, отличающие представителей различных индивидуальных манер ведения поединка.

Многолетняя система подготовки спортсменов высокого класса в единоборствах рассчитана на 8-11 лет и предусматривает четыре этапа спортивной подготовки:

- 1) предварительной подготовки;
- 2) начальной спортивной специализации;
- 3) углубленной тренировки в избранном виде спорта;
- 4) спортивного совершенствования, которые проявляются в боксе в следующих возрастных группах: 12-14 лет; 14-17 лет; 17-20 лет и старше 20 лет.

Вопросы индивидуализации спортивно-технической подготовки в боксе и кикбоксинге должны начинаться не раньше второго этапа, т.е. после овладения занимающимися всего объема базового технико-тактического арсенала. На первом и втором этапе также закладывается фундамент общей и специальной физической подготовленности, формируются основы технико-тактического мастерства.

По мнению заслуженного тренера СССР Георгия Джерояна «за правило надо взять то, что нельзя начинать индивидуализацию слишком рано, она должна происходить на базе усвоенного круга умений и навыков, знаний бокса, его особенностей, техники, тактики. Чем шире этот круг, тем больше возможностей для проявления присущих спортсмену особенностей».

Нарушение вышеуказанных положений, а также стремление тренеров как можно раньше выпустить спортсмена на соревновательный ринг не заложив еще необходимых основ школы бокса, не добившись стабильности выполнения приемов, не дав основ тактического построения поединка приводит к тому, что в последствии в сборную команду страны приходят спортсмены, не владеющие школой бокса (Ю.М. Радоняк, 1974)\*.

Яркий пример тому спортивные достижения таких выдающихся советских боксеров-полутяжеловесов, как Анатолий Климанов и Радоняк Ю.М., заслуженный тренер СССР, главный тренер сборной команды СССР по боксу 1973-1976 г.г.

Не разгадай тренеры Б. Андреев и М. Завьялов в Климанове способности темповика, а А. Волков и Г. Джероян в Коротаеве - нокаутера, они не достигли бы вершин мастерства в боксе.

До настоящего времени вопросы индивидуализации процесса подготовки в боксе изучены недостаточно.

Индивидуальный подход при совершенствовании спортивного мастерства в боксе осуществляется в следующих направлениях:

1. В аспекте особенностей построения тренировочного процесса в целом - выбор средств, методов тренировки и восстановления, создание благоприятных внешних условий, распорядка дня, особенностей питания и т.д.

2. В аспекте совершенствования собственно мастерства боксера в ведении спортивной борьбы — предполагает индивидуализацию комбинаций, используемых в поединке, особенностей техники и тактики. В связи с вышеизложенным, нами под руководством Г.О. Джерояна и Ю.В. Верхошанского в 80-ые годы были сформулированы подходы к изучению двигательных способностей и технико-тактического мастерства боксеров, намечены пути индивидуализации тренировочного процесса с учетом потенциальных возможностей спортсмена (В.И. Филимонов, 1978; В.И. Филимонов, Э.Г. Мартиро-сов, 1982).

При этом под технико-тактическим мастерством боксера с педагогической точки зрения мы понимаем степень владения техническим арсеналом и умение рационально и эффективно его применять в условиях поединка в соответствии с поставленными (решаемыми) тактическими задачами.

С психологической точки зрения под технико-тактическим мастерством боксера следует понимать сторону сознания боксера, в которой отражается высокий уровень владения техническими приемами бокса в условиях боя.

В отличие от существующего у ряда специалистов мнения мы считаем, что в спортивных единоборствах в процессе многолетней подготовки

закономерно изменяется тактика ведения соревновательной борьбы, а базовая, типовая техника атлета остается без изменения.

Например, в процессе подготовки боксеров и кикбоксеров от новичков до зрелых мастеров, естественно, изменяются их морфо-функциональные и скоростно-силовые способности, а также прочие показатели, указанные выше. В этой связи могут изменяться скорости и усилия, возникающие при выполнении ударных движений, защит и перемещений, а также тактика ведения боя спортсмена. При этом сама форма движений, т.е. основа техники атлета, остается без изменений.

Таким образом, в процессе совершенствования техники индивидуальные морфологические и функциональные особенности спортсмена влияют на «детали» техники (второстепенные особенности движения), не нарушая основу техники движений и ее основные звенья (Д.Д. Донской, 1968; 1971; В. Б. Коренберг, 1979; В.М. Зациорский, 1982). С этих позиций можно сказать, что техника несет на себе индивидуальные отпечатки, имеет индивидуальный «характер».

Сказанное относится лишь к случаям правильно сформированной базовой техники, т.е. когда нет необходимости переделывать неправильный двигательный навык у спортсмена.

Исходя из вышеизложенного, мы считаем, что «индивидуализация техники» спортсменов - единоборцев должна идти по пути приведения в оптимальное соответствие базовой техники с морфологическими, скоростно-силовыми и функциональными особенностями атлета. Например, при совершенствовании технических приемов в боксе это, в частности, выражается в преимущественной отработке с тренером на «лапах» тех комбинаций, которые в наибольшей степени присущи спортсмену. При этом на каждом этапе многолетней подготовки техника атлета должна соответствовать его наиболее характерным особенностям и реализовываться в рациональной индивидуальной тактике ведения соревновательной борьбы.

Технико-тактическая подготовка атлетов с различным уровнем мастерства имеет ряд особенностей. Например, у молодых спортсменов с еще не окончательно сформированным уровнем физического развития и телосложения технико-тактический арсенал должен постоянно подвергаться существенным преобразованиям в зависимости от изменения индивидуальных особенностей атлета. Техническая подготовка атлетов, находящихся на вершине своей спортивной карьеры, заключается в незначительном совершенствовании навыков выполнения приемов, а также в увеличении числа технико-тактических действий, доведенных до автоматизма.

Таким образом, в процессе спортивного совершенствования и закономерного изменения индивидуальных особенностей атлета происходит коррекция способов применения технических приемов в соревнованиях, т.е. изменяется его тактика ведения поединка. Следовательно, процесс технико-тактического совершенствования атлетов практически бесконечен и должен осуществляться на протяжении всех лет занятий спортом, независимо от уровня мастерства атлетов.

На стадии спортивного совершенствования процесс технической подготовки атлетов подчиняется логике периодизации тренировочного процесса (Л. П. Матвеев, 1977). При этом на общеподготовительном этапе техническая подготовка направлена на поиск и конструирование оптимальных для каждого из атлетов моделей техники. На специально-подготовительном этапе происходит углубленное освоение и закрепление технических приемов в условиях решения атлетом различных тактических задач, т.е. в условиях, приближенных к соревновательной практике.

В конце подготовительного периода на этапе предсоревновательной подготовки происходит совершенствование приобретенных технико-тактических действий, расширение диапазона их целесообразной вариативности и степени «надежности» применительно к условиям главных соревнований года. Для этих целей применяется моделирование предстоящих

условий соревновательной борьбы, контрольные прикидки и старты, подводящие, т.е. второстепенные соревнования и прочие методические приемы.

Говоря о вариативности технико-тактических действий, следует подчеркнуть, что высококвалифицированные атлеты способны выполнить один и тот же прием при широком варьировании начальных условий и подготовительных действий. При этом имеет место так называемый принцип «воронки» (по А.А. Новикову), широкая часть которой соответствует подготовительным действиям атлета, а узкая - основным.

Так, поданным исследования В.М. Клевенко (1964), в боксе особенно широким диапазоном вариативности отличаются предварительные действия спортсменов и довольно узким — основное атакующее действие, т.е. ударное движение. Причем характерным для высокого технического мастерства является сужение границ вариативности по мере приближения к решающему звену двигательного акта, в котором отклонения должны быть наименьшими.

Для практики бокса и кикбоксинга большое значение имеет упорядочение понятия «тактика», из которого формируется методика совершенствования технико-тактического мастерства единоборца.

В отечественной литературе нет единой трактовки понятия «тактика бокса», в ее определение разные авторы вкладывают различный смысл. Так одни авторы понимают под тактикой бокса способ ведения боя (М.И. Перельман, Б.С.Денисов, 1952; Г.О.Джероян, 1955; А.И.Степанов, 1963; К.В. Градополов, 1965; М.И. Романенко, 1978; 1985; В.М. Романов, 1979), другие - раздел теории (Е.И. Огуренков, 1966; Г.О.Джероян, 1970; 1979). Различные подходы в определении тактики бокса и разнобой в компонентах, ее составляющих, не позволяет четко выделить пути ее совершенствования.

Анализ научно-методической литературы и соревновательной практики, а также личный практический опыт работы со сборными командами по боксу позволяет нам уточнить основные положения,

относящиеся к технико-тактической подготовке единоборцев. Спортивную тактику можно определить как учение о целесообразных способах принятия решений в условиях неопределенности, т.е. когда нельзя заранее предусмотреть все возможные варианты тактических действий, которые могут быть применены во время поединка, а также в постоянно меняющихся ситуациях.

В процессе тактической подготовки атлета необходимо изучать как теорию, так и практику ведения спортивной борьбы. При этом в процессе обучения спортивной тактике следует изучать четыре основных и самостоятельных раздела: теория практики, турнирная тактика, тактика ведения поединка и тактика применения технико-тактических средств. Каждому из этих разделов необходимо уделять внимание в процессе совершенствования тактического мастерства атлетов.

Из сказанного выше видно, что важнейшим условием успешного совершенствования технико-тактического мастерства атлета является систематическое расширение его теоретических знаний, а также развитие способности самостоятельного мышления. Следовательно, образовательная сторона, реализуемая в процессе теоретической подготовки атлета, является неотъемлемой частью технико-тактической подготовки спортсмена.

Перейдем к более углубленному рассмотрению тактики в контактных видах единоборств. С учетом вышеизложенного, под тактикой бокса и кикбоксинга следует понимать учение о целесообразных способах ведения поединка, включающее теорию и практику ведения боя, подготовку и выполнение различных технико-тактических действий в бою. Исходя из этого, в тактике бокса (кикбоксинга) можно выделить четыре основных и самостоятельных раздела:

- теория тактики бокса (кикбоксинга);
- турнирная тактика;
- тактика ведения боя;

- тактика применения технико-тактических средств (схема Ш. 1).

При таком подходе к определению сущности тактики бокса и кикбоксинга четко вырисовываются компоненты, ее составляющие. Каждому из этих разделов тактики необходимо обучать в процессе подготовки атлетов от новичка до спортсмена высшей квалификации.

Под **теорией тактики бокса** нами понимается тактика, как теоретическая дисциплина. Теория тактики раскрывает способы ведения всех видов боевых действий против разных противников, а также подготовительные действия к проведению различных технико-тактических комбинаций. Изучение тактики осуществляется с помощью теоретических занятий, а также во время технико-тактических практических занятий, являющихся одной из основных форм обучения и совершенствования атлетов тактике ведения боя.

Практические занятия по тактике применяются также для отработки техники выполнения различных приемов и действий при решении разных тактических задач.

Под **турнирной тактикой** мы понимаем:

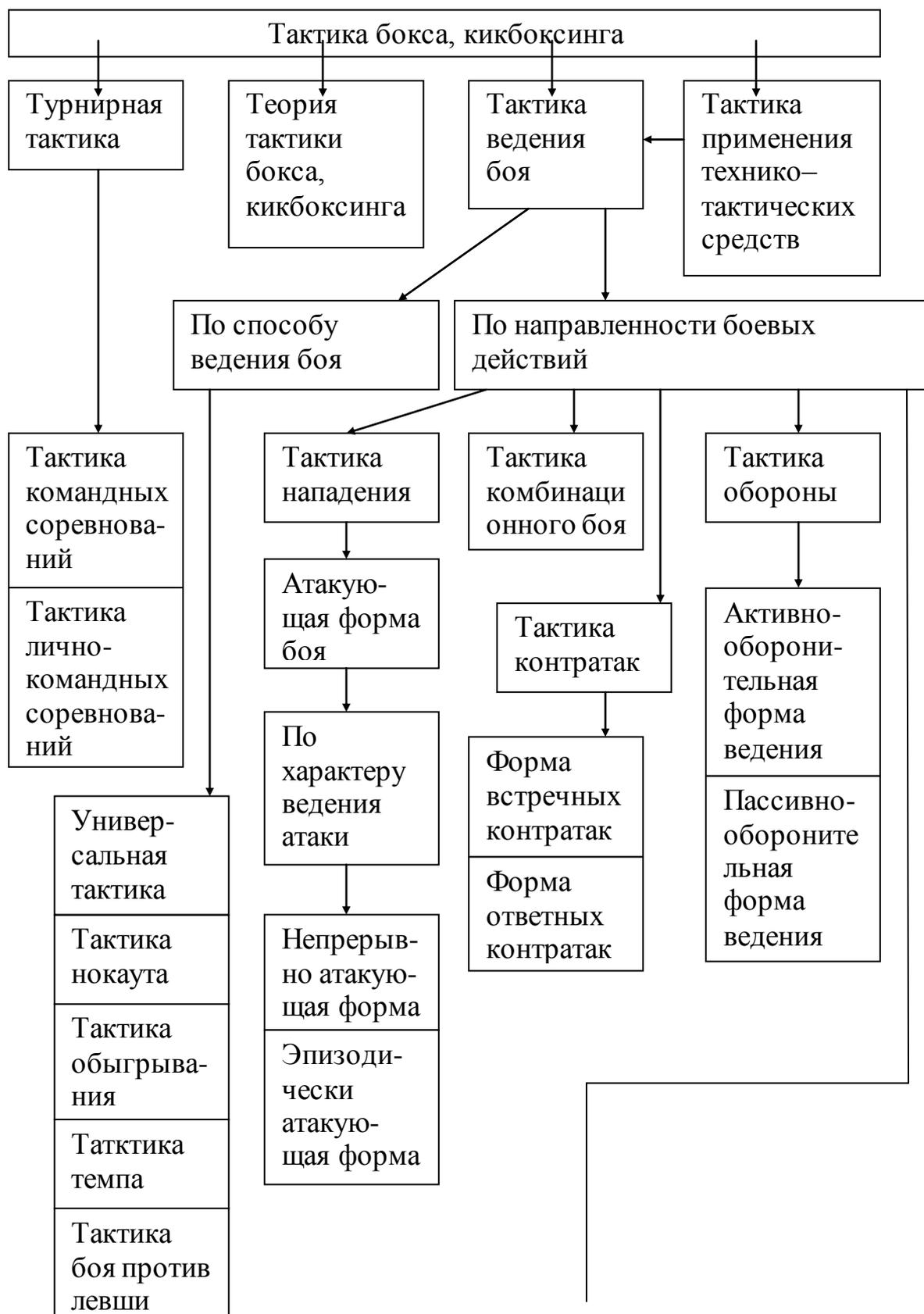
а) рациональное распределение сил спортсмена на протяжении турнира;

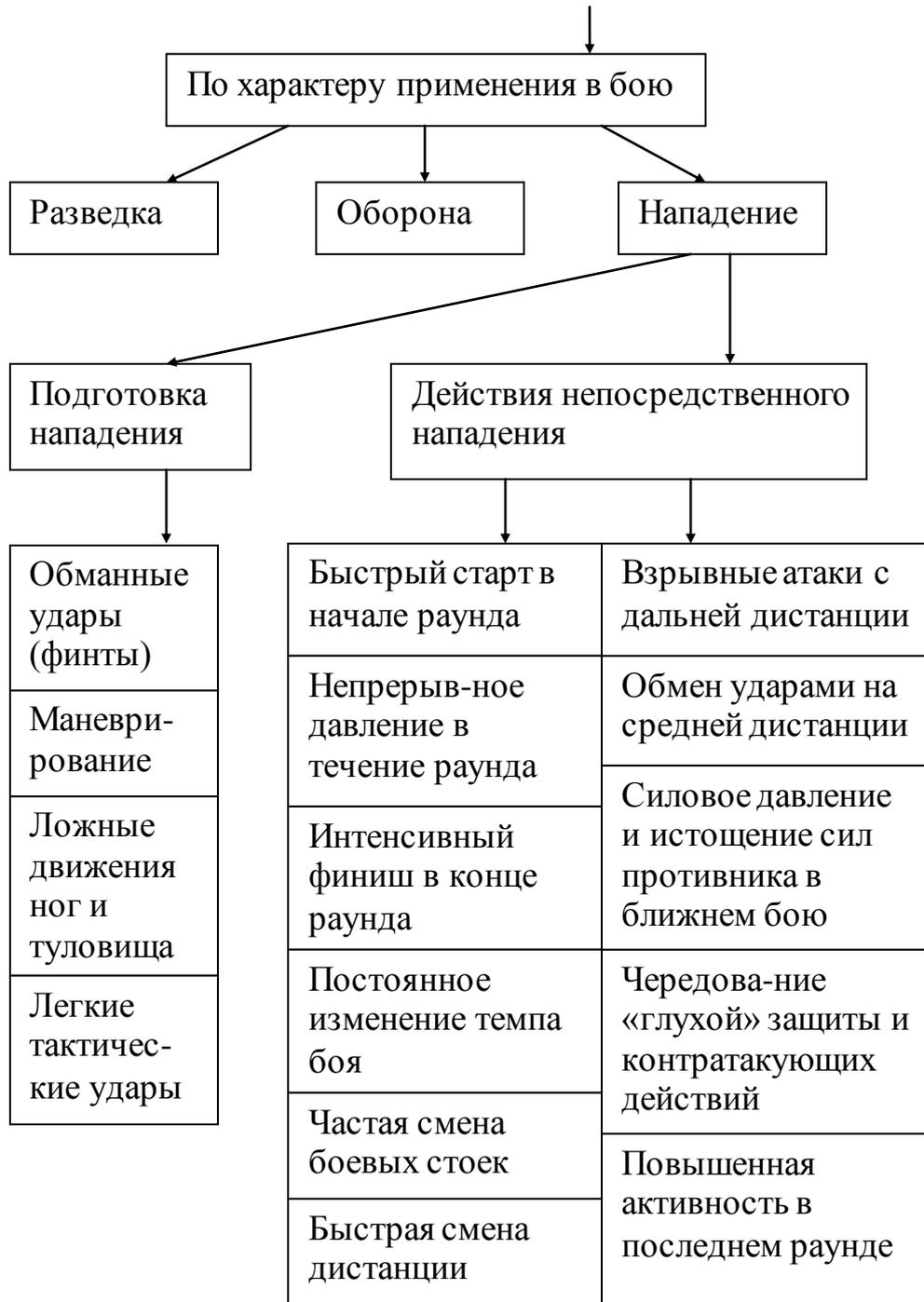
б) отбор участников в команду и расстановка их по весовым категориям с целью достижения общей победы.

Под **тактикой ведения боя** нами понимается совокупность способов применения технического арсенала в соответствии с задачами поединка, а также с учетом индивидуальных особенностей противника и уровня своей подготовленности. Тактика ведения поединка по способу ведения боя и по направленности боевых действий делится на различные виды, которые в свою очередь делятся на разные формы тактики ведения боя.

## Схема 1

Компонентный состав тактики в контактных видах единоборств.





Совершенствование в тактике ведения боя тесно связано с технической подготовкой боксера. Выбранная тактика ведения боя реализуется в поединках посредством применения разнообразного индивидуального технико-тактического арсенала.

### **Подготовка нападения**

В связи с этим необходимо всегда помнить, что формирование тактики ведения боя должно идти параллельно с обучением спортсмена элементам техники и начинаться уже при изучении основ техники бокса и кикбоксинга. Это позволит в дальнейшем связать элементы техники в тактические действия, имеющие важное значение для достижения победы на ринге.

Разнообразный технико-тактический арсенал является основным средством тактики ведения боя боксера и кикбоксера, необходимым условием для решения в бою тактических задач. В связи с этим тактическое мастерство во многом обусловлено объемом технико-тактических средств, которыми владеет спортсмен.

Под **тактикой применения технико-тактических средств** мы понимаем целесообразное применение спортсменом своего технического арсенала, исходя из конкретно сложившейся боевой ситуации. Она заключается в умелом использовании спортсменом боевой ситуации, а также умении создавать благоприятные условия с целью эффективного применения технического арсенала. Тактика применения технико-тактических средств через действия непосредственного нападения реализуется в бою в виде следующих действий: быстрый старт в начале раунда, непрерывное давление в течение раунда, интенсивный финиш в конце раунда, постоянное изменение темпа боя, частая смена боевых стоек, быстрая смена дистанций и других (см. схему 1).

Выделение указанного вида тактики в самостоятельный раздел обусловлено также, отчасти, изменчивостью спортивной техники, возникающей при различных (переменных) условиях поединка в

единоборствах, характеризующихся вариативностью действий (Д.Д. Донской, 1968). В этих условиях изменения в технике движений носят характер тактической изменчивости. Речь идет о тактических вариантах, которые в соревновательной борьбе обеспечивают достижение конечной цели несколькими иными путями, чем намеченные. При этом по назначению все многообразие движений можно объединить в четыре вида: разведочные, подготовительные, приспособительные, рабочие (по Д.Д.Донскому).

Постоянное совершенствование и обогащение техники - неперенное условие роста тактического мастерства боксеров и кикбоксеров, ограниченность же технического арсенала сужает возможности спортсмена, делает его действия однообразными.

Для отечественной школы контактных единоборств характерна гибкая и разнообразная тактика ведения боя, основанная на искусном обыгрывании противника и опирающаяся на отличную технику и высокий уровень развития физических и волевых качеств.

Все указанные на схеме четыре вида тактики ведения боя входят в содержание поединка. Это основные разновидности тактических действий, которыми должен владеть каждый спортсмен. В поединке перед ним стоит важная задача - выбор и применение тактики, которая является оптимальной по отношению к данному противнику, а также в большей степени соответствует обстановке боя в данный момент. Однако в зависимости от уровня своей подготовленности и пределов изученной техники, степени развития физических качеств, функциональных возможностей и особенностей психики, а также квалификации противника, спортсмен применяет в бою ту или иную тактику ведения боя.

В процессе выхода представителей контактных видов единоборств на международную арену спортсменам приходится встречаться в поединках с представителями различных тактических направлений. Это нокаутеры, игровики, темповики, силовики и универсалы. Наибольшую сложность, как

правило, вызывают поединки с единоборцами универсалами. Представители этого тактического типа боксеров и кикбоксеров отличаются жестким, агрессивно-наступательным характером ведения боя со ставкой на нокаутирующий удар, комбинационной направленностью боевых действий, умением вести бой на разных дистанциях и в высоком темпе до конца поединка.

Единоборцы-универсалы в совершенстве владеют всеми разновидностями тактических действий, т.е. с равным успехом применяют в бою и тактику нокаута, обыгрывания и темпа, а также тактику комбинационного боя. Тактика универсала основана на разносторонней тактической подготовленности спортсмена и высоком уровне развития физических и волевых качеств. Универсалы отличаются значительной степенью развития специальных двигательных качеств, присущих представителям различных тактических типов.

По-видимому, можно предположить, что универсалы обладают более развитой ловкостью, т.е. способностью справиться с любой возникшей двигательной задачей (по И.А. Бернштейну, 1991):

- 1) правильно (т.е. адекватно и точно),
- 2) быстро (т.е. скоро и скоро),
- 3) рационально (т.е. целесообразно и экономично),
- 4) находчиво (т.е. изворотливо и инициативно).

Таким образом, моделью современного единоборца являются искусные спортсмены с жестким агрессивно-наступательным характером ведения боя, обладающие нокаутирующим ударом и владеющие комбинационной формой боевых действий, способные вести бой в высоком темпе на разных дистанциях в течение всех раундов поединка.

Резюмируя сказанное, необходимо отметить, что предложенная нами схема деления тактики бокса и кикбоксинга согласуется с рассмотрением тактики в общетеоретической литературе, где в качестве основы спортивно-

тактического мастерства выделяются: тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления (Т. Улятовски, 1971; Л. П. Матвеев, 1977; В.Н. Платонов, 1987).

С подобных же позиций рассматривается тактика борца-самбиста, где выделяются четыре ее вида:

- 1) тактика, как наука;
- 2) тактика соревнований;
- 3) тактика схватки;
- 4) тактика выполнения приемов и защит (Е.М. Чумаков, 1976).

Сформулированные нами подходы к изучению тактики в спортивных единоборствах нашли свое отражение в методической литературе по боксу, где тактика бокса рассматривается как раздел теории и практики бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы на ринге с различными по манере боя соперниками\*.

Разрабатывая программу тактической подготовки для единоборцев различной квалификации, необходимо учитывать соревновательный опыт, практическую и теоретическую подготовленность, т.е. запас практических умений и теоретических знаний в сфере тактики бокса (кикбоксинга), которыми обладает спортсмен,

Тактическая подготовка единоборцев независимо от уровня их мастерства и квалификации должна включать изучение всех четырех разделов тактики.

Важным фактором повышения уровня мастерства единоборцев является совершенствование процесса индивидуальной подготовки спортсменов. Однако, качественное управление индивидуальной подготовкой невозможно без знания структуры и путей формирования индивидуальной манеры и технико-тактического мастерства спортсменов.

Таким образом, индивидуальная манера ведения боя определяет тактический тип единоборца, различия между которыми проявляются, в

первую очередь, в тактике ведения боя, которая специфична у представителей разных типов.

Как показывают наши исследования и практика бокса, существование боксеров какого-либо тактического типа в «чистом» виде, исключая универсалов, является недостатком методики их обучения и совершенствования (В. И. Филимонов, 1990).

При доминирующем развитии специфических для своего типа способностей современный единоборец должен обладать высоким уровнем двигательных качеств, присущих представителям других тактических типов.

Таким образом, мы считаем, что в боксе и кикбоксинге существуют следующие типы единоборцев: игровик-нокаутер, игровик-темповик, нокаутер-игровик, нокаутер-темповик, темповик-игровик, темповик-нокаутер, а также единоборцы-универсалы.

Единоборцы-силовики, характеризующиеся силовой направленностью боксирования, как правило, являются представителями тех стран и клубов, где бокс и кикбоксинг только начинают культивировать. Это направление боксирования является следствием недостаточно совершенной школы бокса (кикбоксинга).

Подтверждением сказанного могут служить результаты анализа технико-тактического мастерства боксеров-участников Олимпиады 1980 г. (В.И. Филимонов, В.Я. Русанов, 1982). Установлено, что на XXII Олимпийских играх было продемонстрировано пять видов тактики ведения боя, из которых можно выделить три основных тактических направления (таблица 1).

Аналогичные тенденции выявлены при анализе технико-тактического мастерства боксеров - участников Олимпиады - 84 (В. И. Филимонов, 1985) и Олимпиады - 88 (Я. ПесНег, 1989).

Таблица 1

Количество медалей, завоеванных представителями разных тактических направлений на Олимпиаде-80

№ п/п	Тактические направления	Кол-во боксеров	Завоевано медалей		Процент завоеванных медалей
			золотых	серебряных и бронзовых	
1	Тактика искусного боксирования и обыгрывания	102	5	23	27,5
2	Тактика нокаута и темпа	56	6	20	46,4
3	Тактика силового давления	115	-	1	0,8

Целесообразность деления боксеров на рассмотренные выше тактические типы с целью индивидуализации их спортивного мастерства убедительно подтверждается результатами анкетного опроса, который показал, что технико-тактический арсенал, применяемый боксерами для достижения победы, специфичен у представителей различных типов и амплуа (таблица 2). В этой связи при индивидуализации технико-тактической подготовки боксеров целесообразно учитывать выявленные особенности (В.И. Филимонов, 1978).

Таблица 2

Применение в бою технико-тактического арсенала боксерами различных типов и амплуа

Показатели ( вопросы )	Тактические типы, амплуа (ответы выражены в %)						
	Нокау- теры	Тем- повик и	Игров ики	Атакующие Контратакующие			
				"прав ши"	" левши "	"прав ши"	" левши "
1	2	5	4	5	6	7	8
Излюбленная форма ведения боя:							
атакующая форма	54.55	71.43	35,42	46.00	51,89	-	-
контратакующая форма	45.45	28.57	64.58	-	-	54.00	48.1 1
За счет чего предпочитают добиться победы:							
высокой плотности (темпа) боевых действий	-	83.60	1,55	44.44	61.90	11.59	20.00
нокаутирующего удара в атаке:	55.45	4.35	3.13	1 1.12	9,53	-	-
во встречной контратаке	35,42	2,20	5.73	-	-	6,63	5.37
в ответной контратаке	9,13	4,35	4.69	-	-	3,12	2.63
техничко-тактического превосходства	-	5.50	84.90	44.44	28.57	78.66	72.00
Сочетания ударов, чаще применяемые в бою:							
одиночные и двойные удары	100	35,16	87.50	71.70	71,40	92.00	42.30
серии из 3 - 4 ударов	-	63,74	12.50	28.00	28.60	7.80	7.70
серии из 5 и более ударов	-	1,10	-	0,30	-	0,20	-
Дистанция, на которой обычно ведется бой:							
дальняя	24,24	16.48	50.52	23.10	42.90	69.50	46.20
средняя	75.76	76,93	49.48	68.20	50.00	30.50	53.80
ближняя	-	6,59	-	8,70	7.10	-	-
Боевые средства, используемые в бою:							
одиночные удары	33.72	15.52	26.76	27.00	27.00	29.90	30.30
обманные удары	15.76	16.61	17.05	18.40	17.60	16.30	16.80
передвижения	15.86	16,10	20,86	17.70	18.90	20.60	17.20
защитные движения	18.09	15,43	14,86	14,90	13.10	15,20	17,60
серии ударов	10,71	26,67	13,19	15.20	15.80	12,40	12.00

элементы борьбы	5.86	9,67	7.28	6.80	7.60	5.60	6.10
Обычная установка на предстоящий бой:							
победить досрочно	51,52	21.98	5.73	22.50	14,30	10.00	30.80
победить по очкам	48.48	78.02	94.27	77,50	85,70	90.00	69.20

Впоследствии к подобным выводам пришел Е.В. Калмыков (1996), при анализе киноматериалов соревновательной деятельности боксеров.

Эти результаты наглядно показывают, что основным направлением отечественной школы бокса, ее стилем является тактическая направленность на искусное обыгрывание.

По мнению Г.С. Туманяна (1989) для эффективной многолетней тренировки в сложнокоординационных видах спорта необходимо детализировать содержание техники и тактики, а также представление о составе индивидуальной техники и тактики (или технико-тактической пирамиде) спортсмена.

В этой связи, с учетом теоретических обобщений и анализа практики бокса, нам представляется целесообразным выделить составные части индивидуальной манеры боя единоборца.

#### **I. Тактические установки:**

1. Обыгрывание;
2. Темп;
3. Нокаутирующий (сильный) удар;

#### **II. Тактические формы ведения боя:**

1. Атакующая;
2. Встречная;
3. Ответная;
4. Оборонительная;
5. Комбинационный бой.

#### **III. Способы ведения боя:**

1. На дальней дистанции;
2. На средней дистанции;

3. На ближней дистанции.

#### **IV. Способы принятия решения:**

1. Активное создание ситуаций;
2. Выжидание ситуаций;
3. Импровизация.

#### **V. Тактические схемы:**

1. Жесткие;
2. Гибкие.

Практика бокса свидетельствует, что одни спортсмены при решении оперативных тактических задач в бою придерживаются «жесткой», предварительно прогнозируемой, программы действий. Например, Олег Коротаев, активно атакуя, выжидал момент начала атаки противника правой и выполнял свой «коронный» ответный удар левой по туловищу после уклона. Вячеслав Лемешев - вызывая противника и провоцируя на атаку, наносил акцентированный прямой встречный удар правой в голову.

«Жесткой» тактической схемы придерживались также Борис Лагутин и Валериан Соколов.

В то же время такие боксеры, как Борис Кузнецов и Виктор Агеев, придерживались «гибкой» схемы тактических действий, т.е. не программировали заранее комбинацию и действовали в зависимости от сложившейся боевой ситуации, т.е. много импровизировали.

На современном этапе развития бокса от спортсмена требуется «универсальность» тактических действий, что предусматривает наличие достаточного количества «домашних тактических заготовок», высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя. Все это позволяет боксеру в экстремальных условиях поединка менять тактическую схему соревновательной борьбы.

Говоря об импровизации, еле дует подчеркнуть, что из всех черт ловкости, перечисленных выше, на первое место по значимости следует

поставить находчивость. Вся суть двигательной ловкости - в способности найти выход из любого положения, в наличии у центральной нервной системы средств к тому самому разовому, импровизированному, но адекватному решению неожиданной или нешаблонной задачи (И.А. Бернштейн, 1991).

Можно предположить, что степень импровизации во многом зависит от быстроты боевого (оперативного, тактического) мышления спортсмена, которое определяют:

1. умение «собрать» информацию, обработать ее и оценить;
2. способность выбрать правильное тактическое решение из множества возможных вариантов и эффективно применить технические действия;
3. умение корректировать план боя, менять его в экстремальных и вариативных ситуациях поединка.

Выявленные особенности необходимо учитывать в процессе обучения и совершенствования индивидуальных технико-тактических комбинаций. Особенно это важно в кикбоксинге, т.к. в арсенале этого вида спорта имеют место удары с разворотом вокруг вертикальной оси, после чего атлет оказывается в положении «противоположной» стойки.

В заключение отметим, что проведенный анализ научно-методической литературы, результаты собственных исследований и требования практики бокса убедительно свидетельствуют об актуальности всестороннего изучения структуры силовой подготовленности боксеров различных тактических амплуа и квалификации с учетом индивидуальных технико-тактических особенностей атлета.

#### **1.4. Выводы по первой главе**

1. Был проведен анализ научно-методической литературы и документальных материалов по тактической подготовке боксеров.
2. Изучены особенности применения технико тактического арсенала в боксе.

3. Изучена проблема индивидуализации спортивной подготовки боксеров с учетом их технико-тактического арсенала.
4. Определены особенности тактической подготовки боксеров ГСС.
5. Выявлена необходимость разработки и применения новых методик подготовки боксеров ГСС как базовой основы для групп ВСМ.

## **Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

### **2.1. Методы исследования.**

Основным методом научно-исследовательской работы является метод сопоставления и анализ данных об изучаемом явлении. Для того чтобы их получить, нужно провести наблюдение и зафиксировать наиболее существенные изменения. Так, например, если исследуется эффективность двух методов обучения новичков, то определить лучший из них можно только сравнив результаты обучения: степень усвоения новых движений, результаты, показанные при выполнении контрольных заданий, и т. п. При исследовании проблем тренировки может возникнуть необходимость измерить ее влияние на состояние сердечно-сосудистой и других систем организма, психическое состояние спортсмена, силу мышц, быстроту, координацию движений и т. п.

Методики получения объективных данных в области физкультуры и спорта можно разделить на пять основных групп: 1) визуальные наблюдения; 2) регистрация внешних проявлений действий; 3) изучение внутренних реакций организма на физические нагрузки; 4) исследование психического состояния; 5) изучение реакции центральной нервной системы.

#### **Визуальные наблюдения.**

Визуальное (зрительное) наблюдение — самый простой и распространенный метод получения данных и их оценки. Он общедоступен, дает возможность наблюдать сам процесс действия. Но данные зрительного наблюдения приблизительные, неточные. Нельзя точно измерить ни силу, ни скорость, ни даже форму движений, тем более получить данные о внутренних реакциях организма. Этот универсальный метод должен, как

правило, дополняться другими, точно регистрирующими хотя бы основные показатели, необходимые для изучения данного явления.

Визуальные наблюдения следует проводить объективно, сосредоточенно и систематически. Личное мнение наблюдателя не должно мешать видеть и фиксировать то, что противоречит и не подтверждает его точку зрения. Исследователь не должен уподобляться футбольному «болельщику», не замечающему ошибок игроков его любимой команды и «видящему» ошибки другой команды даже там, где их на самом деле нет. Нельзя увлекаться спортивной борьбой, второстепенными деталями и т. п. Внимание должно быть сосредоточено на явлении, которое изучается; чтобы зафиксировать все детали явления, нужно заранее определить систему наблюдения (перечень объектов, последовательность наблюдения) и подготовить картотеку наблюдения с перечнем вопросов.

Для большей достоверности результатов визуального наблюдения, особенно в тех случаях, когда данные имеют большое значение для выводов, наблюдения нужно проводить неоднократно и в разных условиях.

В ряде случаев ценные материалы исследователь может получить путем непосредственного наблюдения за практикой работы в секциях, на сборах.

### **Статистические методы в педагогике.**

С помощью математической статистики выявляется обоснованность заключений педагогических исследований. Целью экспериментального исследования является, как правило, проверка эффективности того или иного педагогического подхода к решению поставленной в исследовании задачи. Педагогический эксперимент традиционно проводится в три этапа.

На первом (**констатирующем**) этапе проводится анализ педагогических условий, сложившихся в современной практике на обозначенной проблеме, и диагностическое исследование участников.

Выделяются контрольные и экспериментальные группы примерно равной численности и уровня подготовленности. Результаты констатирующего этапа должны свидетельствовать о нерешенности (искомой осознанности, недостаточном осмыслении) проблемы.

На втором **(формирующем)** этапе эксперимента реализуются обозначенные педагогические условия. В рамках реализации педагогических, учебно-методических условий студентам экспериментальной группы предлагаются программы по формированию умений и навыков умения работы с информацией, организации учебного процесса и самостоятельной работы, их контроля.

На третьем **(контрольном)** этапе проводится повторное диагностическое исследование качества обучения в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты сопоставляются с данными констатирующего этапа эксперимента, делаются выводы. Особое внимание уделяется обоснованности выводов при использовании того или иного критерия достоверности на заданном уровне значимости.

### **Анализ научно-методической литературы.**

Любая квалификационная работа, независимо от ее характера (экспериментальная или реферативная), начинается с обзора литературы по исследуемой проблеме. Эта часть подготовки работы является опережающей (изучение литературы должно начинаться еще в процессе выбора темы ВКР) в силу нескольких обстоятельств. Во-первых, прежде чем писать работу, надо разобраться в том, что уже написано, сделано другими. Только тогда становится ясным, что еще не сделано по теме работы (ведутся научные споры; сталкиваются разные научные концепции и идеи; что устарело; какие вопросы не решены) и надлежит творить самому студенту. Во-вторых, в процессе работы над информационными материалами выясняется, что можно и нужно творчески заимствовать из

работ других авторов и перенести в собственную работу в качестве своеобразной базы, используемой для сравнения и противопоставления. В-третьих, в литературных источниках находят числовые данные, которые необходимы для иллюстрации своей работы, осуществления различных оценок и расчетов. И, наконец, анализ работ других авторов по теме работы неизбежно должен присутствовать в качестве составной части вашей выпускной квалификационной работы. Кроме того, анализ литературных источников является основным методом исследования в реферативных работах.

### **2.1.1. Основные положения экспериментальной методики.**

На тактическую подготовку в ГСС уделяется « 300 часов в год, а так как тактическая подготовка неотделима на практике от технической подготовки, то необходимо прибавить еще « 350 часов. То есть, мы видим, что времени более чем достаточно, поэтому возможности поиска более эффективных методик тренировки неограниченны.

## **2.2. Организация исследования.**

### **2.2.1. Краткая характеристика организации процесса тактической подготовки в группах спортивного совершенствования Основные задачи спортивных школ.**

Задачи ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ определены соответствующими положениями о них.

Основными задачами для ДЮСШ являются:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города, ДСО и ведомств;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;

- оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта.

#### СДЮШОР призваны:

- осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд страны, ДСО и ведомств - спортсменов I разряда, кандидатов в мастера спорта России, мастеров спорта России;

- быть методическим центром по подготовке олимпийского резерва на основе широкого развития данного вида спорта;

- оказывать помощь ДЮСШ в развитии видов спорта, а общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту.

#### В задачи ШВСМ входит:

- подготовка мастеров спорта международного класса, кандидатов в сборную команду России;

- осуществление преемственности в учебно-тренировочной работе ДЮСШ, СДЮШОР, школ-интернатов спортивного профиля, ведомственных физкультурных организаций;

- методическое руководство учебно-тренировочной работой в области, крае, республике.

В решении этих задач больше значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный

положительный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

Для перевода из одной группы в другую учебную группу занимающиеся должны выполнить установленные нормативные требования программы.

Создаваемые в спортивных организациях опорные пункты подготовки квалифицированных спортсменов работают по режимам для школ высшего спортивного мастерства. Организуемые в секциях коллективов физкультуры подростковые группы работают по планам для детско-юношеских спортивных школ.

### **Перед учебными группами ставятся следующие задачи:**

**Группы начальной подготовки** - укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; обеспечение равносторонней физической подготовленности; изучение и совершенствование широкого круга техники и тактики бокса; развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости; изучение теоретического материала; выполнение нормы III юношеского разряда

**Учебно-тренировочные группы** - дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней физической подготовленности; развитие специальных физических качеств, в том числе силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; расширение и дальнейшее совершенствование круга технико-тактических навыков; развитие морально-волевых качеств; обеспечение психологической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; изучение теоретического материала; выполнение НОРМЫ I юношеского разряда.

**Группы спортивного совершенствования** - дальнейшее повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности, освоение и сдача норм комплекса ГТО III ступени; совершенствование

техничко-тактических навывков и тактического мышления: активное приобретение боевых навывков, участие в соревнованиях; выполнение нормы КМС; получение звания общественного инструктора и судьи по спорту; дальнейшее изучение теоретического материала.

Таблица 3.

Примерный учебный план для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)

№	Учебный материал	нп		УТГ			ГСС			ВСМ		
		12-14	13-15	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22
1	Теория	18	20	22	24	26	28	30	32	34	34	34
2	ОФП	100	100	ПО	150	180	200	215	1	200	200	200
3	СФП	70	70	96	150	160	240	280	195	200	200	200
4	Техническая подготовка	60	60	ПО	140	200	260	380	400	200	200	200
5	Тактическая подготовка	23	23	60	90	180	295	240	300	350	350	350
6	Судейство	5	5	5	8	10	10	15	16	20	20	20
7	КДП	12	12	16	16	16	18	18	20	28	28	28
8	Соревновн.	20	20	35	46	60	60	70	80	100	100	100
9	Итого	312	312	468	624	832	1040	1248	1248	1406	1406	1406

Задачи тактической подготовки в ГСС - Совершенствование тактических действий:

- подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.
- наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов на отходе;
- оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

- Ведение условного боя со сменой дистанций; овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши;
- планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

### **2.2.2. Организация исследования.**

Работа проводилась в три этапа на базе клуба бокса «Политехник»

1. Изучалась научно-методическая литература, подбирались боксеры с различными тактическими амплуа
2. Разрабатывалась методика тактической подготовки боксеров с учетом их индивидуальных особенностей
3. Проводился эксперимент.

Для достижения цели исследования мы провели параллельный сравнительный эксперимент, целью которого являлось установление различий в уровне тактической подготовленности участников контрольной и экспериментальной групп за период его проведения.

Эксперимент проводился в г. Красноярске в 2015/2017 году.

К эксперименту были привлечены:

- 3 группы ГСС по боксу «Политехник» - всего 24 спортсмена (экспериментальная группа);
- 3 группы ГСС других объединений бокса («Юность», «Локомотив»), всего 27 спортсменов (контрольная группа);
- 6 тренеров по боксу;
- экспертная группа (3 человека).

### **Глава 3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С УЧЕТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПРОВЕРКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ.**

#### **3.1. Разработка методики.**

Суть методики заключается в следующем. Все спортсмены ГСС поделены на подгруппы в зависимости от тактического амплуа. Это:

1. **Игровики** (подвижная, играющая манера боя, дальняя и средняя дистанции);
2. **Темповики** (очень высокий темп поединка, «выматывающий» соперника);
3. **Нокаутеры** (темп поединка любой, ставка в поединке делается на точное попадание);
4. **Силовики** (темп поединка средний и высокий, характерна закрепощенность в действиях, в результате чего снижена скорость);
5. **Универсалы** (крайне редкий тип боксера, который умеет действовать в любом из вышеперечисленных стилей в зависимости от ситуации в конкретном поединке; способен во время поединка к резкой смене стиля своих действий).

Деление боксеров на подгруппы в зависимости от тактического амплуа производится на основе экспертного оценивания. Тактическая подготовка боксеров экспериментальной группы осуществляется с учетом их амплуа:

#### **ИГРОВИКИ**

При подготовке боксеров данной группы делается акцент на тактические действия, основанные на очень активном передвижении

(работа ног), длинных скоростных ударах руками, большое количество обманных движений (финтов), рваный ритм поединка и т.п.

### **ТЕМПОВИКИ**

Акцент ставится на те защитные действия, которые выполняются во время атаки и позволяют после защиты перехватывать инициативу у соперника. Огромное значение уделяется защитам корпусом (уклоны и нырки) с последующим продолжением атаки. Вырабатывается умение поддерживать высочайший темп поединка без снижения концентрации внимания на действиях соперника.

### **НОКАУТЕРЫ**

Ставится акцент на опережающие встречные удары и их точность (пример - Константин Цзю), техника действий довольно проста, но требует высочайшего самообладания, хладнокровия и умения четко оценивать ситуацию, просчитывать действия соперника заранее.

### **СИЛОВИКИ**

Ставка на жесткую блокировку атакующих действий соперника и мгновенный ответ. Тактика очень проста и неизысканна. Боксеров данного стиля на уровне бокса высших достижений немного.

### **УНИВЕРСАЛЫ**

Характерно огромное разнообразие тактических и технических действий, отрабатываемых спортсменом.

Кроме того, наша методика предполагает построение тренировочного процесса по другим видам спортивной подготовки в соответствии с тактическим амплуа боксеров, то есть по пути типовой индивидуализации (физическая, техническая, психологическая подготовка).

### 3.2. Проведение эксперимента и его результаты

Контрольная и экспериментальная группы были поделены каждая на 4 подгруппы в зависимости от тактического амплуа, кроме «универсалов», так как таких спортсменов не оказалось.

Таблица 4.

Амплуа боксеров – участников эксперимента.

<b>АМПЛУА</b>	<b>Контрольная группа (КГ)</b>	<b>Экспериментальная группа (ЭГ)</b>
ИГРОВИКИ	6	7
ТЕМПОВИКИ	10	12
НОКАУТЕРЫ	4	5
СИЛОВИКИ	4	3
<b>ВСЕГО</b>	<b>24</b>	<b>27</b>

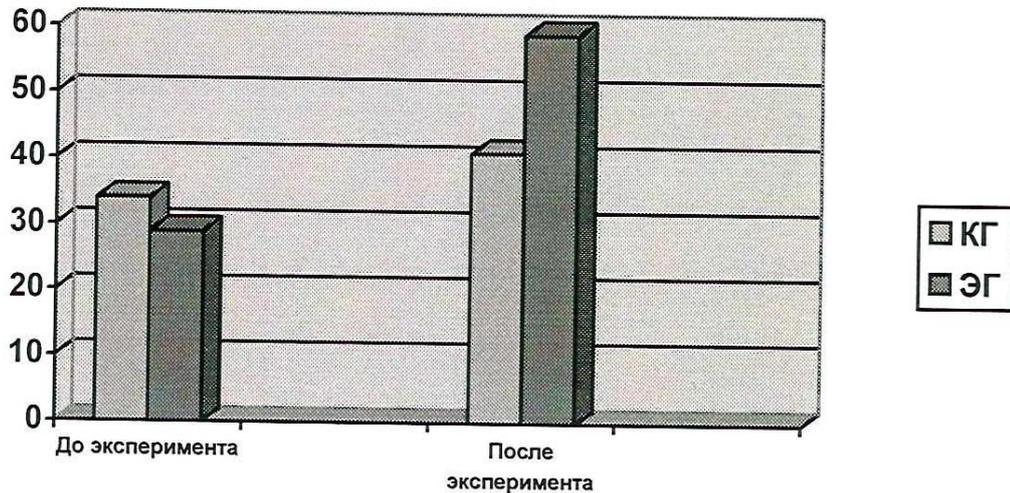
Оценка изменений тактической подготовленности исследуемых групп производилась с помощью подсчета эффективности атакующих и защитных действий, так как главный показатель тактики - умение применять технические действия на практике.

Нами были получены следующие результаты (в начале и по окончании эксперимента):

## ИГРОВИКИ

### Атакующие действия

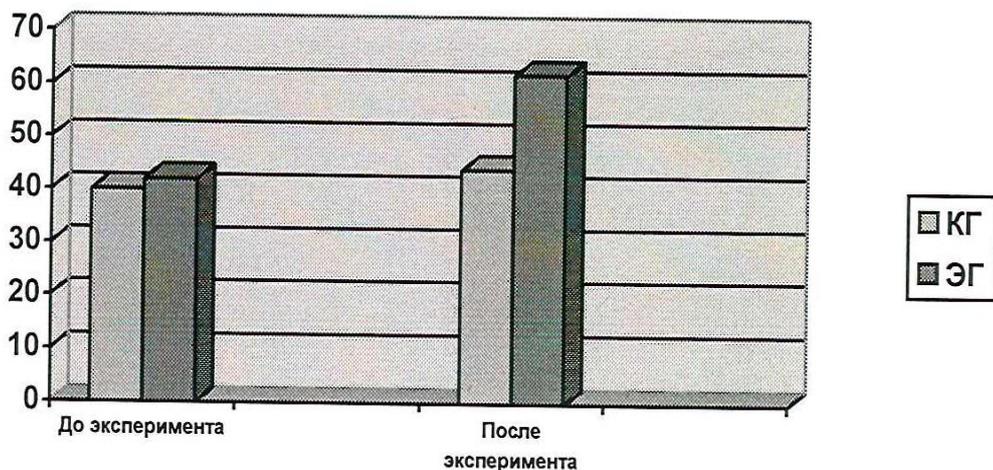
(% от общего количества действий)



В контрольной группе прирост эффективности атакующих действий за период эксперимента составил 17% , а в экспериментальной - 51%. Разница достоверна с уровнем значимости  $p < 0,05$  по Т-критерию Стьюдента.

### Защитные действия

(% от общего количества действий)

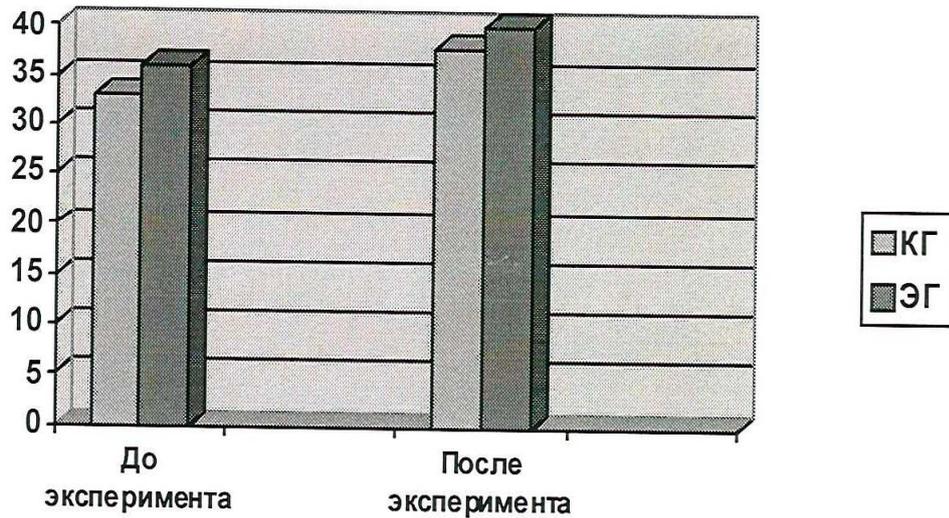


В контрольной группе прирост эффективности защитных действий за период эксперимента составил 9% , а в экспериментальной - 32%. Разница достоверна с уровнем значимости  $p < 0,05$  по Т-критерию Стьюдента.

## ТЕМПОВИКИ

### Атакующие действия

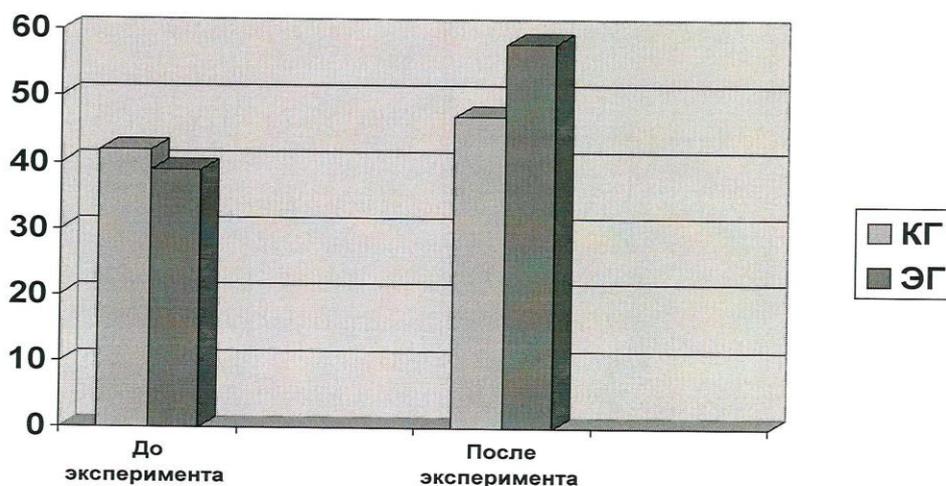
(% от общего количества действий)



В контрольной группе прирост эффективности атакующих действий за период эксперимента составил 13% , а в экспериментальной - 10%. Разница недостоверна с уровнем значимости  $p > 0,05$  по Т-критерию Стьюдента

### Защитные действия

(% от общего количества действий)

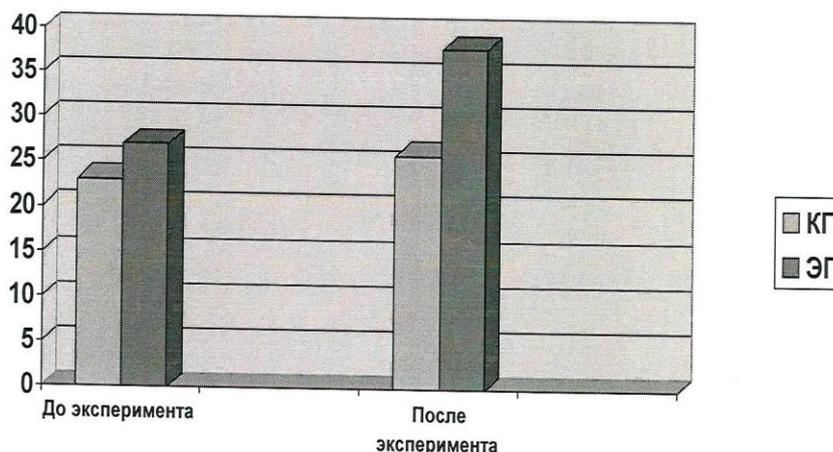


В контрольной группе прирост эффективности защитных действий за период эксперимента составил 11% , а в экспериментальной - 33%. Разница достоверна с уровнем значимости  $p < 0,05$  по Т-критерию Стьюдента.

## НОКАУТЕРЫ

### Атакующие действия

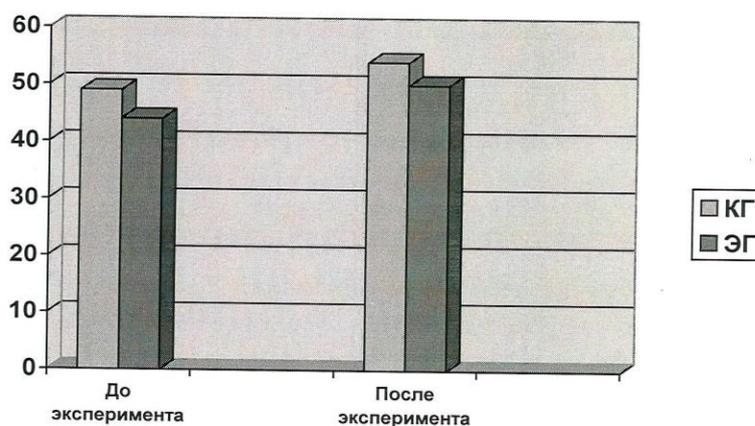
(% от общего количества действий)



В контрольной группе прирост эффективности атакующих действий за период эксперимента составил 11% , а в экспериментальной - 29%. Разница достоверна с уровнем значимости  $p < 0,05$  по Т-критерию Стьюдента

### Защитные действия

(% от общего количества действий)

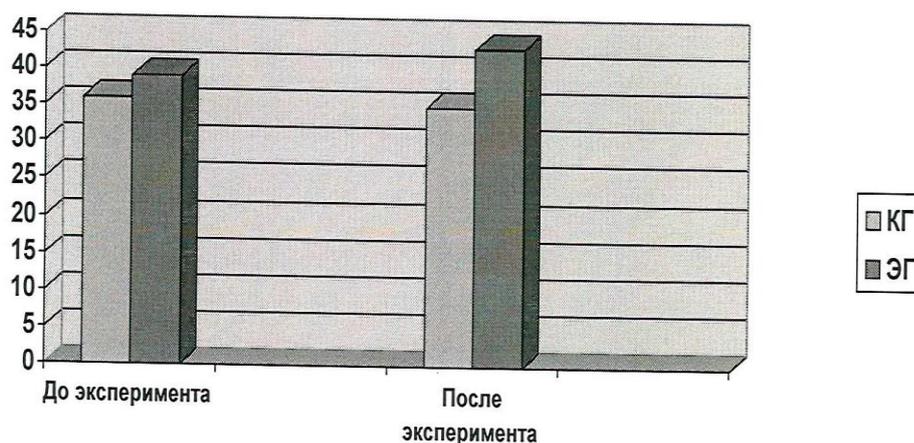


В контрольной группе прирост эффективности защитных действий за период эксперимента составил 9% , а в экспериментальной - 12%). Разница недостоверна с уровнем значимости  $p > 0,05$  по Т-критерию Стьюдента

## СИЛОВИКИ

### Атакующие действия

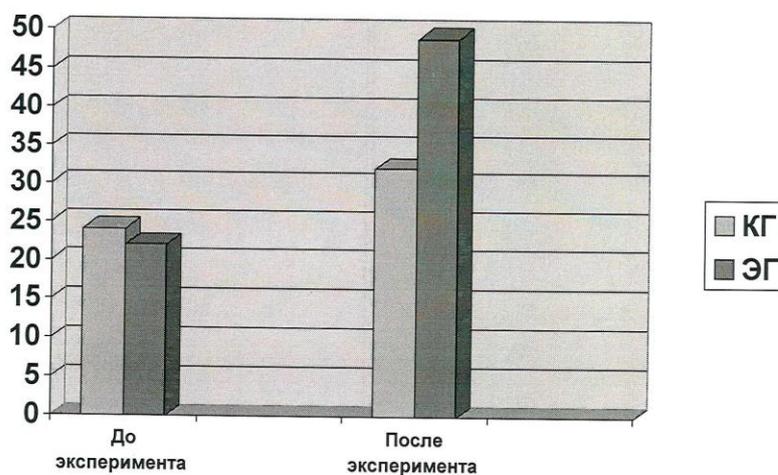
(% от общего количества действий)



В контрольной группе прирост эффективности атакующих действий за период эксперимента составил - 3% , а в экспериментальной - 9%. Разница недостоверна с уровнем значимости  $p > 0,05$  по Т-критерию Стьюдента

### Защитные действия

(% от общего количества действий)



В контрольной группе прирост эффективности защитных действий за период эксперимента составил 25% , а в экспериментальной - 55%. Разница достоверна с уровнем значимости  $p < 0,05$  по Т-критерию Стьюдента.

### 3.3. Выводы по третьей главе

Мы разработали и внедрили в тренировочный процесс боксеров групп спортивного совершенствования экспериментальную методику тактической подготовки и проверили ее эффективность в педагогическом эксперименте.

1) **В контрольной группе** выявлены следующие изменения уровня тактической подготовленности за период педагогического эксперимента:

- в группе **игровиков** отмечены достоверные положительные изменения в эффективности атакующих действий (17%);
- в группе **темповиков** отмечены незначительные положительные изменения эффективности и атакующих, и защитных действий;
- в группе **нокаутеров** отмечены незначительные положительные изменения эффективности и атакующих, и защитных действий;
- в группе **силовиков** отмечен достоверный рост эффективности защитных действий (25%>).

2) **В экспериментальной группе** выявлены следующие изменения уровня тактической подготовленности за период педагогического эксперимента:

- в группе **игровиков** отмечены высокие положительные изменения в эффективности атакующих действий (51%) и значительные положительные изменения эффективности защитных действий (32%);
- в группе **темповиков** отмечены незначительные положительные изменения эффективности атакующих действий (10%), и существенные изменения эффективности защитных действий (33%);
- в группе **нокаутеров** отмечены значительные положительные изменения эффективности атакующих действий (29%);
- в группе **силовиков** отмечен высокий достоверный рост эффективности защитных действий (55%).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ (ВЫВОДЫ)

Таким образом, в ходе проведенного исследования, мы решили следующие задачи:

1. Изучили проблему тактической подготовленности боксеров ГСС которая имеется в настоящий в настоящий момент.

Выявили недостаточность новых разработок в теории и практике тактической подготовке боксеров групп спортивного совершенствования имеющихся в настоящий момент.

2. Определили особенности тактической подготовки боксеров групп спортивного совершенствования.;

3. Разработали методику тактической подготовки боксеров ГСС на основе типовой индивидуализации тренировочного процесса, суть которой в разделении боксеров групп спортивного совершенствования на подгруппы по их индивидуальным тактическим особенностям и построением тренировочного процесса в подгруппах исходя из тактического амплуа в подгруппах.

4. Проверили эффективность экспериментальной методики в педагогическом эксперименте получили следующие результаты. Практически по всем показателям в контрольной группе изменение уровня тактической подготовленности остались на прежнем уровне либо незначительно повысился. В экспериментальной группе отмечен значительный достоверный рост эффективности тактико-технических действий. Кроме этого в экспериментальной группе отмечается значительный рост спортивного результата (занятие призовых мест на соревнованиях различного уровня). Исходя из вышесказанного мы делаем вывод, что предложенная нами методика принесла достоверный положительный результат, гипотеза нашла подтверждение.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Адольф, В.А. Вызовы времени – становление профессионально-образовательного сообщества [текст] / В.А. Адольф // Сибирский педагогический журнал. – 2013. - №3. – С.9-13.
2. Адольф В.А., Валяева Е.В. Ценностные приоритеты учащихся старших классов в условиях современного общества//Воспитание школьников. № 10.2012.-С.9-23.
3. Алаторцев В.А. Изучение психической готовности спортсмена к соревнованию // Готовность спортсмена к соревнованию.-М: ВНИИФК, 1969. - С.24-30.
4. Александр Николаевич Ковтик. Бокс. Секреты профессионала. Издательский дом: Питер. 2012 .- гл.1.- с. 3
5. Алухтин В.Т. Тактическая подготовка футболистов. -М.: Физкультура и спорт. 1961. - 88 с.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. -Л.: изд-во ЛГУ, 1969.339 с.
7. Атилов Аман. Книга Бокс за 12 недель. Глава третья. Тактика бокса 2016.
8. Атилов Аман. Книга Современный бокс. Глава 5. Тактика бокса .2003.
9. Ашмарин Б.А. Спортивная тренировка // Теория и методика физического воспитания. - М, 1979.-С. 327-341.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. -М., 1978
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М., 1990. -285 с.
12. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М., 1986.-С.34-62.

13. Бальсевич В.К. Методология эволюционного подхода к проблеме управления процессом многолетней подготовки спортсменов высших разрядов. - Л.: ЛНИИ ФК, 1976. - С.241-244.
14. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксера / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. - Гомель : СОЖ, 2012. - 360 с.
15. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: Дис ... канд. пед. наук. -Л., 1976.- 115с.
16. Белоусов С.Н. Пути формирования индивидуальной манеры ведения боя // Бокс: Ежегодник. -М., 1978.- С. 19-20.
17. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Соколов В.С. О методах определения психической надежности боксеров высокого класса // Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. - М., 1977.- Вып. 1.- С. 75-86.
18. Богоев Г.В., Худадов Н.А. Фролов О.П. Влияние свойств личности спортсменов на их деятельность // Психология спортивной деятельности / Под.ред.Родворова.-М., 1977.-С.32-36.
19. Бойко Е.И. Время реакции человека. - М.: Медицина, 1964.-440 с. 1964.-440 с.
20. Бокс: Учеб. для ин-тов физической культуры / Под ред. И.П. Дягтерева. Большая советская энциклопедия. - 3-е изд. -М., 1976.- Т.25.-С 651-662.
21. Бокс: учебное пособие для тренеров /Под.ред. К.В. Градополова/. - М.: ФиС, 1963. - 287 с.
22. Борисов Виталий. Газета Спортивный меридиан. Наука поможет воспитать супер-боксера. 2012.- с.7
23. Буба Х. и др. Тесты в спортивной практике. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 138 с.
24. Булкин В.А., Шустин Б.Н., Ансоков Х.К. Некоторые вопросы моделирования состояния сильнейших спортсменов // Отбор и

- подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. - Л., 1975. - С.22-40.
25. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. /Для занятий с начинающими/. - М.: ФиС, 1965. - 200 с. /Изд. третье/
  26. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. - М.: ФиС.- 1967.
  27. Бутенко Б.И., Кажурин Ю.П. О планировании тренировки боксеров // Бокс: Ежегодник.-М., 1982. - С.46-48.
  28. Вайцеховский СМ. Книга тренера. - М.: ФиС, 1970.
  29. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт. 1985. -175 с.
  30. Верхошанский Ю.В., Джароян Г.О., Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя. // Бокс: Ежегодник.-М., 1980.-С.24-27.
  31. Ворфоломеева Л.А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям. Журнал Физическое воспитание студентов. Выпуск: 4 , 2013, 30 апреля 2013- с.15-18
  32. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах/ на примере бокса/. - Улан-Удэ: Изд. БГУ, 1998. - 134 с.
  33. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. - Избербаш: Дом печати, 2007. - 144 с. - С. 34-36.
  34. Герасимова Т.Н. Некоторые морфофункциональные особенности физического развития боксеров разных весовых групп: Дисс. канд.

- биол. наук. - М.: 1976.
35. Глазистов А. В., Кузнецов А. С. Техничко-тактический анализ соревновательной деятельности юношей 12-14 лет в поединках по спортивному рукопашному бою. Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Выпуск: 2, 2012, 20 февраля 2012- с. 46-48
  36. Градополов К.В. Бокс: учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1965. -338 с. /Изд. четвертое/.
  37. Градополов К.В. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга -М.:ФиС. 1944.-64с.
  38. Градополов К.В., Клевенко В.М., Огуренков Е.И. Тренировка боксера в подготовительном периоде // Бокс / Учебное пособие для тренеров. - М.: ФиС, 1963. - с. 146.
  39. Джероян Г.О. Моральная и специальная психическая подготовка боксеров юношей и juniоров. Лекция для студентов кафедры бокса ГЦО-ЛИФК// Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. - М.: «ИНСАН», 1999. - гл. 7. - с. 347-374.
  40. Джероян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера. М.: ФиС, 1955. - 195 с.
  41. Джероян Г.О. Тактика бокса // В кн.: Бокс. Учебник для институтов физ. культ. - М.: ФиС, 1979. -гл. III. - с. 54.
  42. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. - М.: ФиС, 1970.
  43. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Общая физическая подготовка боксера высшей квалификации // В сб. «Друзья встречаются на ринге». - М.: ФиС, 1972. - с. 101.
  44. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. М.: ФиС, 1971.
  45. Камалов Рашат Зигангирович. Тактика - организующее начало в системе спортивного единоборства. Журнал Ученые записки

- университета имени П.Ф. Лесгафта. Выпуск 4 (98) 2013, 07 мая 2013. - с. 49-53
46. Каптерев Алексей. Книга о тактике. Интуиция и принятие решений  
Издательство: Институт НеоКода. 2012. - с. 8-10
  47. Латышев СВ. Теоретические основы индивидуализации подготовки в вольной борьбе. Журнал Физическое воспитание студентов. Выпуск: 2, 2013, 17 февраля 2013. - с. 45-48
  48. Нагорная Виктория. Стратегия и тактика. Журнал Бильярд&Магазин. Выпуск: 4 (46) 2010, 01 июля 2012- с. 52-53
  49. Скирта О.С. Условный поединок, как методический приём совершенствования технико-тактической подготовленности в кикбоксинге, и его классификация. Журнал Физическое воспитание студентов. Выпуск: 1, 2013, 09 февраля 2013- с. 62-67
  50. Тищенко Алексей Викторович. Технология индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации. Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Выпуск: 6 (88) 2012, 30 июня 2012- с. 127-133
  51. Худадов Н.А. От олимпийского прогноза к олимпийскому результату. – Спортивные единоборства и боевые искусства в XXI веке / Худадов Н.А., Васильев Г.Ф., Бунин Д.А., Матросова Н.Ю., Плескачев А.А. // Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств / Под ред. проф. Б.А. Подливаева. – М.: АкадемПресс, 2012. – С. 24-28.
  52. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. - М.: Академия, 2013. - 234 с.
  53. Акопян А. О., Павлов Н. В. «Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности юных квалифицированных боксеров 15-16 лет» Журнал "Вестник спортивной науки" [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru/articles/vzaimosvyaz-fizicheskoy-i-tekhniko-takticheskoy-podgotovlennosti-yunyx-kvalifitsirovannykh-bokserov/>

[Дата обращения: 02.11.2017].

54. Аксютин В.В., Коробейников Г. В. «Исследование специальной работоспособности у боксеров с различными стилями ведения поединка» Журнал "Физическое воспитание студентов" [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru/articles/issledovanie-spetsialnoy-rabotosposobnosti-u-bokserov-s-razlichnymi-stilyami-vedeniya-poedinka/> [Дата обращения: 02.11.2017].
55. Грачев, Ю. А. Понятие «готовности к деятельности» в системе современного психолого-педагогического знания [Электронный ресурс].// Высшее образование: сетевой журн. 2012. URL: [http://vuzirossii.ru/news/ponjatie\\_gotovnosti\\_k\\_deyatelnosti\\_v\\_sisteme\\_sovremennogo\\_psikhologo\\_pedagogicheskogo\\_znaniya/2012-12-25-43](http://vuzirossii.ru/news/ponjatie_gotovnosti_k_deyatelnosti_v_sisteme_sovremennogo_psikhologo_pedagogicheskogo_znaniya/2012-12-25-43) [дата обращения: 12.03.2017].
56. Галочкин П. В. «Характеристика показателей соревновательной деятельности боксеров высокого класса» Журнал "Спортивный психолог" [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru/articles/kharakteristika-pokazateley-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-bokserov-vysokogo-klassa339064/> [Дата обращения: 12.10.2017].
57. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2013/10/16/zdorovesberegayu-shchie-tekhnologii-osnova#h.3znysh7> [Дата обращения 11.10.2017].
58. Малазония Ираклий Гиевич «Технико-тактическая подготовленность юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки» Журнал "Физическая культура, спорт – наука и практика" [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru/articles/tekhniko-takticheskaya-podgotovlennost-yunykh-bokserov-na-nachalnom-etape-sportivnoy-podgotovki/> [Дата обращения: 12.10.2017].

59. Марцив В.П. «Модельные характеристики соревновательной деятельности боксеров средней квалификации» Журнал "Физическое воспитание студентов" [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru/articles/modelnye-kharakteristiki-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-bokserov-sredney-kvalifikatsii/> [Дата обращения: 12.10.2017].
60. Марцив В.П. «Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности боксеров-любителей высокой квалификации» Журнал "Физическое воспитание студентов" [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru/articles/sravnitelnyy-analiz-pokazateley-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-bokserov-lyubiteley-vysokoy-kvalifikats/> [Дата обращения: 02.11.2017].
61. Рудик П.А. «Психологические аспекты спортивной деятельности» Журнал "Спортивный психолог" [Электронный ресурс] <http://sportfiction.ru/articles/psikhologicheskie-aspekty-sportivnoy-deyatelnosti/> [Дата обращения: 12.10.2017].
62. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Б.П. Яковлев-Электрон. Текстовые данные-М.: Советский спорт, 2014-312с.-978-5-9718-0719-3-Режим доступа <http://www.iprookshop.ru/40790.htwi>.