

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего кафедрой
физического воспитания
Ю.Л. Лукин
подпись инициалы, фамилия
«01» июня 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ
В БОКСЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
тема

Руководитель Ю.Л. Лукин профессор
подпись, дата должность, ученая степень

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия

Выпускник А.К. Нуралдинов
подпись, дата

А.К. Нуралдинов
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии

факультет

Физического воспитания

кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления, подготовки, специальности

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БОКСЕ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

тема

Работа защищена « 15 » июля 2016 г. с оценкой « удовлетв. »

Председатель ГЭК



подпись

Н.Г. Филатова

инициалы, фамилия

Члены ГЭК



подпись

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия



подпись

Е.М. Кохась

инициалы, фамилия



подпись

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия



подпись

О.В. Соколова

инициалы, фамилия

Руководитель



подпись

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

Выпускник



подпись

А.К. Нуралдинов

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Методика обучения технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации» содержит 58 страниц основного текста, список литературы насчитывает 25 источников, 4 таблицы.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ, БОКС, НАЧАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений по технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации.

Объект исследования: технико-тактические действия в боксе.

Предмет исследования: методика обучения технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации

Задачи выпускного исследования:

1) дать понятие «технико-тактическое действие» на основе методической литературы;

2) проанализировать особенности обучения элементам бокса на этапе начальной спортивной специализации;

3) составить комплекс подвижных игр с элементами бокса для применения обучению технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации.

Результатом выпускного исследования является разработанный комплекс подвижных игр с элементами бокса. Опытное-экспериментальное исследование подтвердило положительный эффект применения данного комплекса в процессе обучения подростков технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические основы обучения технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации	8
1.1 Понятие «технико-тактическое действие»	8
1.2 Особенности обучения технико-тактическим действиям в боксе	21
1.3 Обучение элементам бокса на этапе начальной спортивной специализации.....	24
2 Обучение технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации.....	34
2.1 Опытно-экспериментальная работа по обучению технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации.....	34
2.2 Результаты опытнo-экспериментальной работы.....	44
Заключение	52
Список использованных источников	55
Приложение А Анкета	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы обусловлена возрастающей популярностью бокса и других боевых искусств. В настоящее время в стране боксом занимаются более 230 тысяч человек. Увлечение боксом нашей молодежи необходимо широко использовать в целях воспитания всесторонне развитых, преданных Родине, смелых, энергичных и дисциплинированных людей.

Преподаватель (тренер) должен умело сочетать учебно-тренировочную и воспитательную работу, формировать у своих учеников понимание бокса как вида спорта, в котором побеждает не грубая сила, а искусство владения техникой, находить новые комбинации технико-тактических действий для повышения уровня ведения поединков. От умения действовать в бою зависит успех боксеров в состязании. Для того чтобы боксер овладел техникой и тактикой, недостаточно общего знакомства с тем, как нужно действовать в бою, боксера нужно обучать всем техническим и тактическим действиям, уделять много внимания совершенствованию техники. Для этого тренер и боксер должны располагать достаточно широким кругом средств техники и тактики.

За последние годы в развитии бокса произошли большие изменения. Увеличилось количество занимающихся этим видом спорта, количество тренеров, их профессиональный уровень. Тренеры обогатились опытом подготовки выдающихся боксеров у нас в стране и за рубежом, повысился уровень спортивного мастерства боксеров, значительно возросла материальная база. Намного увеличилось количество соревнований как внутри страны, так и за рубежом, изменились правила соревнований. Все это не могло не отразиться на методике подготовки боксеров всех категорий, от новичка и до мастера. Тренировки проводятся более интенсивно, с применением больших нагрузок. Сроки подготовки боксеров высших разрядов сократились.

Тренеры уделяют больше внимания индивидуализации процесса тренировки с учетом способностей боксера и возможностей их развития. Усовершенствовано планирование и руководство учебно-тренировочным

процессом в подготовке боксеров высших разрядов. Успешно внедряются в практику выводы научных работ в области бокса. Опубликовано новые методические пособия по развитию специальных физических качеств, технике, тактике и психологической подготовке спортсменов (Н.А. Худадов, Г.А. Джероян, Б.И. Бутенко, В.М. Клевенко, Е.И. Огуренков и др.). Поиск новых средств и методов обучения технике и тактике ведения боя позволит сделать бокс привлекательным видом спорта для многих молодых людей.

Технико-тактическая подготовка спортсмена являются важнейшей из всех видов подготовки, особенно – в боксе. Однако проблема данной подготовки является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные качества мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов. Этим определяется актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений по технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации.

Объект исследования: технико-тактические действия в боксе.

Предмет исследования: методика обучения технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации

Гипотеза: применение подвижных игр с элементами бокса положительно влияет на успешность процесса обучения подростков технико-тактическим действиям на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи выпускного исследования:

- 1) дать понятие «технико-тактическое действие» на основе методической литературы;
- 2) проанализировать особенности обучения элементам бокса на этапе начальной спортивной специализации

3) составить комплекс подвижных игр с элементами бокса для применения обучению технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации.

Для решения поставленных задач применялись следующие общенаучные методы: анализ, обобщение, анкетирование, эксперимент.

Методологической базой исследования явились работы Б.И. Бутенко, А.И. Горюнова, И.П. Дегтярева, К.Н. Копцева.

Практическая значимость выпускного исследования: результаты данной работы можно использовать в тренерской деятельности работников ДЮСШ, ДЮСШОР и т.д.

Структура и объем работы: выпускная квалифицированная работа состоит из введения, двух глав, заключения. Список литературы включает 25 источников, 4 таблицы. Объем работы – 58 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БОКСЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

1.1 Понятие «техничко-тактическое действие»

Любое двигательное действие, выполненное с различным проявлением физических качеств, может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) – результат сокращения дистанции до противника с целью атаки, агрессии, вызова на контратаку, отвлечения от настоящей атаки, подготовки контратаки, защиты и т.п.

Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, то есть, работа с партнером.

Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем – техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обучения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся традициях отечественной школы бокса [5].

Вместе с тем, эта последовательность обучения технике предопределяет и последовательность обучения тактике бокса. Исходя из нее, вначале должны изучаться атакующие тактические действия и одновременно с ними – защитные, затем – контратакующие действия. Вначале – ответные, а затем – встречные.

Педагогические наблюдения соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации показывает, что на соревнованиях высокого уровня на тактическое маневрирование (без нанесения ударов), различные перемещения (подходы, отходы и др.) боксеры затрачивают в первом раунде в среднем до 1 – 1,2 мин., то в последнем не более 30 с., а в среднем за всю встречу на этот компонент тактики боксеры затрачивают более 4-х минут, то есть больше 50%.

Такая динамика по раундам объясняется тем, что в первом раунде противники ведут разведку, осторожно боксируют на дальней дистанции[7]. По мере того как боксеры получают информацию о возможностях друг друга, бой обостряется, увеличивается количество ударов, чаще ведется на средней и ближней дистанциях, где передвижения ограничены. Обострение боя приводит и к более частым нарушениям правил. Так, суммарное время (по раундам), которое затрачивается рефери на различного рода остановки (замечания и прочие ритуалы, согласно правилам соревнований), в первом раунде составляет примерно 7с., во втором – 14 с., в третьем – 16с., в четвертом – 20с.

Этим же объясняется и снижение к концу боя эффективности ударов, выполняемых с дальней дистанции, и возрастает эффективность ударов, выполняемых со средней и ближней дистанций.

На нанесение с дальней дистанции ударов, достигающих цели, боксеры затрачивают в первом раунде в среднем около 10 с, во втором – 7 с, в третьем – 6 с., в четвертом – 4-5с, а всего за четыре раунда на нанесение с этой дистанции ударов, достигающих цели, затрачивается 28-29с. Со средней дистанции – в первом раунде затрачивается около 7 с., во втором – 6 с., в третьем – 9 с., в четвертом – 10-11с., а за весь бой – 25-26 с. В ближнем бою в первом раунде время нанесения ударов, достигающих цели, составляет 10 с., во втором и третьем – по 20 с., в четвертом – 30с., а в среднем за встречу – около 1,2 минут.

Эффективность подготовительных действий у современных боксеров довольно высока (0,51), что намного превышает эффективность атаки (0,24). Это значит, что после подготовительных действий удары достигают цели в два с лишним раза чаще, чем без применения подготовительных действий.

Учитывая особенности и тенденции в развитии современного бокса, работа по совершенствованию тактической подготовки боксеров должна идти в двух направлениях. Первое из них связано с совершенствованием тактики противодействия агрессивной и жесткой манере ведения боя, а также универсальной тактике, характеризующейся разнообразием применяемых

технических приемов и частой их сменой [9].

Второе направление заключается в совершенствовании самих способов ведения боя с учетом индивидуальных особенностей боксеров.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок, можно выделить три основных тактических вида боя: бой на дальней, средней и ближней дистанциях.

В зависимости от применяемых средств ведения боя и характера поединка принято различать две основные формы: атакующую и контратакующую. Отдельную форму ведения боя представляет комбинационный бой, включающий в себя сочетание и чередование боевых действий на различных дистанциях и в различных формах: атакующей и контратакующей.

Современный бой требует от спортсменов умения вести поединок разнообразно, подчас в течение раунда меняя свою манеру на более целесообразную в сложившейся ситуации. Поэтому деление боксеров на различные группы, исходя из манеры ведения ими боя, носит условный характер и не всегда соответствует действительности. Это, в свою очередь, заставляет пересмотреть устоявшееся представление о том, как необходимо строить поединок с боксерами различных манер ведения боя.

Следуя укрепившемуся мнению о том, как надо вести бой с противниками, придерживающимися того или иного стиля, российские боксеры часто не могут перестроить свою тактику по ходу поединка, когда этого требуют обстоятельства, что нередко приводит их к поражению. Происходит это во многом еще и потому, что тренеры и боксеры не имеют четкого представления о том, что является главным, а что второстепенным в тактике.

Опираясь на теорию деятельности, все действия в боксе можно разделить на: подготовительные, обеспечивающие выполнение основного атакующего или контратакующего удара; основные – нанесение удара или (ударов) и заключительные действия – обязательный выход из сферы боя. Все эти

компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает их эффективность.

Важным условием эффективности тактических действий является обязательное сочетание их с защитными действиями [16].

Подготовительные действия могут быть выполнены с помощью ног, рук, туловища и различных сочетаний этих элементов технико-тактических действий. Чаще всего в боевой практике встречаются комбинации этих элементов подготовительных действий. При этом главное место среди них должна занимать работа ног, так как именно с помощью различных передвижений боксер подбирает дистанцию, создает удобное исходное положение для нанесения решительного удара или серии ударов.

Подготовительные действия с помощью рук создают возможность «запутать» противника и создать исходное положение для нанесения решительного удара. Подготовительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться создавшимся положением для проведения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

Основное действие осуществляется с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к осуществлению основного действия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитами. Если боксер пренебрегает защитами, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

Заключительное действие – это та часть технико-тактического действия, отсутствие которой может свести к минимуму его эффект. Боксер, который

после осуществления своих основных действий остается в сфере боя, рискует пропустить сильный ответный удар и проиграть бой досрочно. Заключительные действия могут выполняться несколькими способами: выходом из сферы боя шагами назад, влево и вправо, а также передвижением по кругу с заходом за спину противника. Возможны варианты сокращения дистанции, захваты противника, вхождение в клинч. Все эти действия могут выполняться в сочетании с ударами – одиночными и сериями [18].

Основные требования, предъявляемые к различным тактическим действиям.

Атака, контратака. Известно, что эффект атаки или контратаки зависит от их неожиданности. В связи с этим, основным требованием, которое предъявляется к этим технико-тактическим действиям, является их тщательная подготовка.

Эффект атакующих или контратакующих действий определяется:

- 1) разнообразными подготовительными действиями, которые обеспечивают нанесение ударов из-за пределов оперативного поля восприятия;
- 2) нанесением серий ударов в голову, что затрудняет процессы зрительных восприятий и обеспечивает неожиданность ударов;
- 3) умелым и своевременным применением встречных ударов в момент атаки противника, когда он принимает неудобное исходное положение и встречный удар (скорость которого, а следовательно, и сила увеличиваются за счет суммирования скорости нанесения удара и скорости движения противника);
- 4) неожиданным ударом из нестандартного положения, когда противник не был готов к защите.

Защита. Условно защитные действия можно подразделить на активные и пассивные. К активным защитным действиям мы относим те, которые создают удобное исходное положение для последующей контратаки ответными ударами или сочетаются с нанесением встречных ударов. К ним можно отнести: уклоны,

нырки, отбивы и различные варианты их сочетания. Пассивные защиты обеспечивают боксеру возможность нейтрализовать неожиданную атаку противника, восстановить свои силы после пропущенного сильного удара, утомить противника и нанести ему неожиданный сильный удар или серию ударов. К пассивным защитам можно отнести: подставки, накладки, отклоны, шаги назад, клинчи.

Современный бой характеризуется большой плотностью боевых действий и высоким уровнем физической подготовки, что требует от защищающегося боксера максимального использования активных защит, позволяющих нейтрализовать атакующий порыв противника и развить свою атаку или контратаку. Пассивные защитные действия необходимо применять лишь в отдельных критических для боксера моментах боя, они не должны занимать решающее место в боевом арсенале современного боксера [18].

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание не следующих двух основных случаях:

а) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;

б) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике, следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Предлагаемые ниже методы и методические приемы даются отдельно в соответствии с основными задачами совершенствования спортсменов в технике, решению которых они способствуют [15].

Постепенное увеличение сопротивления условного противника. Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются боксеру для совершенствования в технике, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял боксеру успешно выполнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбора исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры приема. Элементы борьбы с условным противником помогают боксеру эффективнее совершенствовать структуру и нужный ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности. Например: боксер атакует строго определенным приемом, партнер совершенствует сначала только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в

заклучение – опережение контрударом.; боксер в замедленном темпе атакует прямыми или боковыми ударами в голову, а партнер – применяет защиту нырком или уклоном и контратакует ударами в туловище быстро, но в полсилы и т.п.

Использование необычных исходных положений. По ходу состязания боксер может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать необходимым техническим приемом, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника. Например: боксер прижат к канатам или в углу ринга, ограничен маневр, противник сковывает его действия, вяжет, толкает, дистанция минимальная, противники непосредственно соприкасаются друг с другом. Аналогичная ситуация возникает, когда боксер пропускает противника за спину, когда боксер выполнил уклон, а противник придавливает его рукой, когда боксер проваливается после удачной защиты противника и т.п. Отрабатываются несколько возможных вариантов выхода из подобных ситуаций.

Выполнение технических действий с максимальной быстротой и точностью. В большинстве видов спорта борьба за быстроту выполнения технического приема прямо или косвенно связана с борьбой за высокую точность и стабильность его выполнения. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность движений должны методически увязываться в едином упражнении, причем приоритетное право на воспитание быстроты или точности зависит от задач и этапа тренировочного цикла. Например: боксеру задается высокий темп ударов за определенный промежуток времени – за раунд. В упражнениях используются резиновые амортизаторы, блоки с грузами, действующие в сторону ударов, и увеличивающие быстроту этого движения, применяются специальную тренажеры, позволяющие боксеру совершенствовать быстроту и точность ударного движения.

Изменение пространства для выполнения технических действий. Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для реализации приема. Например: для проведения условных или вольных боев используются уменьшенный ринг, или основной ринг перегораживается лентами на четыре части; в отдельных случаях допускается ведение боя в ринге двумя парами боксеров [5].

Выполнение действий в необычных условиях. Спортивные двигательные навыки характеризуются набором пространственных, временных и силовых характеристик, наиболее остро проявляющихся в условиях спортивной деятельности. В процессе технического совершенствования важно «увязать» набор данных характеристик таким образом, чтобы они не выходили за пределы рациональной вариативности основного звена навыка. Например: совершенствование техники приемов проводится на ринге с поверхностью различной жесткости (мягкое покрытие, деревянный пол, земляное покрытие и т.д.).

Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления. Показателем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятельности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько

«разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки. Например: после упражнений по ОФП или СФП боксер переходит к упражнению на «лапах»; после напряженной работы на боксерском мешке, боксер совершенствует технику излюбленных комбинаций с партнером в среднем темпе (тоже на «лапах» с тренером). В этих упражнениях уточняются и исправляются отдельные детали движений [5].

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения. Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъявляет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении технических приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным.

Данные многочисленных исследований говорят о том, что объем упражнений на технику при повышенной эмоциональности (такие упражнения предъявляют высочайшие требования к центральной нервной системе, а в отдельных случаях - при завышении объема упражнений этого рода – приводит к утрате так называемой «психической» свежести) не должен превышать 30–40% от общего объема технической подготовки. Например: тренировки, вольные бои, отборочные спарринги проводятся в присутствии специально приглашенные зрителей. Сдача контрольных нормативов по боксерской технике поводится в присутствии специальной комиссии тренеров и т.п. [24].

Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения

упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка. Например: выполнение упражнений боксера в бою с «тенью» без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или излюбленных упражнений на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без контроля зрения.

Приём формирования рабочей установки. Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка. Например: в процессе выполнения упражнения боксер акцентирует внимание на правильности и эффективности усовершенствованных технических приемов или комбинаций, на начальную или завершающую стадии движения. В условных и вольных боях за эффективное выполнение приемов боксера необходимо поощрять (начислением дополнительных баллов, отметить при разборе итогов занятия и т.п.) [21].

Методический приём вычленения элемента действий. В процессе спортивной деятельности выясняется, что те или иные элементы технического приема требуют существенного изменения или даже овладения ими заново (это естественное условие прогресса в совершенствовании спортивного мастерства). Чтобы ускорить процесс «модернизации» технического приема следует увеличить исток целенаправленных раздражителей, адресованных прежде всего центральной нервной системе спортсмена. Вычленение такой информации должно осуществляться на фоне целостных повторений измененного

технического приема в разнообразных проявлениях упражнения с обязательным включением этого приема в арсенал индивидуализированной техники боксера.

Например: рекомендуется вычленять акцентированное ударное движение кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

Приём снижения мышечных напряжений. Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п. Например: боксеры выполняют упражнение в легких тренировочных перчатках после упражнений на тяжелых боксерских мешках переходят на облегченные; с настенной ударной подушки на пневматическую грушу. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выполнения и точностью движений [24].

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. С целью оптимизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнение вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют боксера о качестве выполнения усовершенствованных частей структуры технического приема. Например: на настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделением главных точек для ударов в туловище и голову. Используются также приборы, регистрирующие силу ударов, их количество, быстроту и т.д.

Применение специализированных динамических упражнений. Данный методический прием основан на взаимосвязанном развитии физических качеств

и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса. В процессе тренировки учитываются не только состав работающих мышц, но и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомендуется использовать в этих целях небольшие отягощения, около 3-5% от собственного веса боксера. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, отягощения следует уменьшить; совершенствование же отдельного элемента навыка допускает применение больших отягощений. Отрабатывается техника ударов на снарядах, одновременно развивается сила удара в упражнениях с преодолением резиновых амортизаторов, действующих против направления удара, различного рода отягощений (большие перчатки, гантели, и т.п.).

Применение специализированных изометрических упражнений. В последнее время в практике спорта для развития силы стали достаточно широко применяться изометрические (статические) упражнения, причем развитие силы с помощью этих упражнений нужно проводить в определенных суставных углах, характерных для технических приемов. Рекомендации по дозировке изометрических упражнений: всего упражнений в занятии – от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность усилия – 4-6 сек; пауза между каждым повторением – 3-5 мин; в паузе выполняются упражнения на гибкость и расслабление.

В боксе изометрические упражнения используются для развития силы рук и туловища, при различных суставных углах, характерных для структуры того или иного удара и защиты, при защитах подставками, при захватах, при освобождении от захватов и т.п.[25].

В заключение отметим, что каждый из рассмотренных методов и

методических приемов не решают проблему совершенствования техники бокса полностью и только творческое их сочетание в органической взаимосвязи с индивидуальными особенностями спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков.

При этом необходимо помнить, что совершенствование технико-тактического мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров (сильных и слабых, отличных по весу, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Таким образом, технико-тактическое действие включает в себя суммарный показатель того, что боксер выполняет на ринге. При этом высокий уровень технической подготовленности спортсмена не только обеспечивает плодотворное использование потенциала его моторики в условиях острой конкуренции, но и создает возможности для интенсификации тренировочного процесса, повышения его качественного уровня.

1.2 Особенности обучения технико-тактическим действиям в боксе

Сложившаяся практика обучения технике и тактике бокса свидетельствует о том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике, но идет параллельно.

Обучение технике основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение четко и целесообразно передвигаться по рингу, сохраняя при этом боевую стойку и необходимую дистанцию до противника, – эти первые упражнения по изучению тактики бокса, которые изучаются на первых же занятиях.

В теории и методике бокса принята определенная последовательность в обучении технике ударов: вначале изучаются прямые удары левой и правой

руками в голову и туловище, затем боковые удары – в голову и туловище и в заключение – удары снизу [23].

При обучении же тактике рекомендуется следующая методическая последовательность. Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и, наконец, во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов занимающиеся совершенствуют их в различных вариантах. Например, при изучении левого прямого удара в голову боксеры вначале изучают технику удара и защиты от него на месте и с шагом вперед; затем - ответную контратаку левым прямым ударом в голову – после защиты шагом назад; и в заключение – левый прямой удар в голову на месте или с шагом назад.

Необходимо отметить, что такой методический подход к обучению и совершенствованию тактики бокса, основанный на учете последовательности в обучении технике, обеспечит тренеру возможность более точно определить склонность боксеров к тем или иным приемам и на основе этого в дальнейшем индивидуализировать их подготовку.

Анализ соревновательной деятельности боксеров позволил выделить две основные причины, побуждающие боксера изменить тактику в процессе боя:

Боксер проигрывает (ведет равный бой):

а) противнику, равному по классу. В подобных случаях боксер чаще всего пытается за счет мобилизации своих морально-волевых и физических качеств «переломить» ход поединка, использовав и развив хотя бы минимальное свое преимущество над противником в уровне технико-тактической подготовки;

б) противнику, по классу ниже. В таких случаях боксеры меняют манеру ведения боя, которая не приносит успеха, на другую, часто правильно и вовремя подсказанную тренером. Случается, что боксеры, переоценив свои силы и недооценив силы противника, пытаются добиться досрочной победы за счет подавления его сильными одиночными ударами и не имеют

преимущества в поединке (происходит обмен ударами), а изменив тактику боя, сразу же добиваются преимущества за счет превосходства в классе;

в) противнику, по классу выше. Возможны два варианта поведения боксера: первый – боксер заранее считает себя проигравшим и не оказывает серьезного сопротивления, стремясь довести бой до конца и не проиграть ввиду явного преимущества или нокаутом; второй – боксер пытается воспользоваться своими сильнейшими сторонами подготовки, чаще всего ставка делается на физическую и морально-волевую подготовку, в расчете на то, что противник в обмене ударами пропустит сильный удар и в связи с этим проиграет[23].

Боксер выигрывает:

а) у противника, равного по классу. В подобных случаях боксер стремится поддержать и развить свой успех счет преимуществ в технике и тактике или уровне морально-волевой и физической подготовки;

б) у противника, ниже по классу. Чаще всего боксер стремится ускорить победу и добиться явного преимущества или нокаутить противника. Реже, решая какие-либо задачи (поддержание веса, осуществление заданий тренера и т.п.), боксер не стремится к досрочной победе. С этой целью боксер использует слабости противника и в соответствии с этим строит поединок (повышает темп, использует финты, атакует или контратакует сильными ударами и т.п.);

в) у противника, по классу выше. В подобных случаях боксер чаще всего не меняет тактический рисунок боя, а стремится развить преимущество за счет дальнейшего использования тех средств боя, которые приносят ему успех в поединке.

Перечисленные ситуации почти полностью исчерпывают возможные варианты соотношения сил во время боя. Исходя из этого, возникает не такое уж большое разнообразие тактических вариантов ведения боя, однако с учетом индивидуальности в технической подготовке боксеров возникает настолько большое разнообразие поединков, что их перечень и характеристика невозможны, да в этом и нет необходимости.

Подобный объективный характер анализа тактических вариантов боя дает возможность тренеру строить тактическую подготовку боксеров с учетом реальных ситуаций, складывающихся на ринге, а не с учетом бесконечного многообразия поединков, основанного на индивидуальной технической подготовке боксеров, особенностях их физического развития, типологических свойств нервной системы и т.п. Поэтому целесообразно при совершенствовании тактической подготовки боксеров моделировать в условиях тренировки ситуации, встречающиеся в условиях соревнований. Для этого целесообразно ставить в пары при совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров, не только равных по уровню мастерства, но и разных по классу и уровню подготовленности. Однако при этом не надо забывать, что подобные упражнения должны решать конкретные задачи и не должны превращаться в избиение более слабого боксера.

Таким образом, особенности обучения технико-тактическим действиям в боксе заключаются в том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике.

1.3 Обучение элементам бокса на этапе начальной спортивной специализации

Первые бои – событие, остро воспринимаемое и переживаемое новичком. Подготовка новичка к первому бою требует, чтобы тренер внимательно и продуманно избирал пути достижения победы своим подопечным, правильно находил пути воспитательного воздействия на своего ученика (учил корректному отношению к своему сопернику, судьям, зрителям – как основу поведения спортсменов на ринге, до боя и после поединка). Технические средства новичка в бою ограничены, но если он занимается изучением их активно в течении полугода, то стабильность выполнения этого ограниченноколичества приемов атакующих и защитных средств будет сравнительно высокой.

Каждый боксер совершенствует свою удобную только для него манеру ведения боя, пользуясь приемами наиболее близкими ему. В процессе этого создается манера, определяющая индивидуальность боксера. Однако индивидуальность каждого спортсмена рождается на основе типовой, общей для всех технике.

Обучение боксу новичка начинается с боевой стойки. Под боевой стойкой принято понимать исходное боевое положение, из которого боксер может находить наиболее выгодные отправные позиции, позволяющие ему быть постоянно в боевой готовности, осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника [5]. В процессе обучения боевой стойке новичков наблюдается следующие наиболее характерные ошибки: боксер излишне скован, низко опущено левое плечо, низко опущен кулак правой руки, односторонне распределен вес тела, т.е. перенесен на одну ногу, высоко поднят подбородок, голова наклонена или повернута, широко или узко расположены ноги [13].

Необходимо постоянно напоминать занимающимся о том, что находясь в боевой стойке, они не должны ни на миг терять противника из виду, мышцы должны быть расслаблены, т.к. излишняя напряженность затрудняет быстроту и свободу действий и приводит к преждевременному утомлению.

Следующее упражнение знакомит ребят с использованием массы своего тела во время проведения спортсменом атакующих, контратакующих и защитных действий. Упражнения способствует сохранению равновесия и создает исходное положение для дальнейшего развития атакующих, контратакующих и защитных действий.

Упражнение выполняется из следующего исходного положения: ноги на ширине плеч на одной линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги; кисти рук у подбородка сжаты в кулаки; локти свободно опущены; толчком левой ноги, вес тела перемещается на правую ногу, затем, толчком правой ноги на левую; нога на которую переносится вес тела, опирается на всю ступню;

дается упражнение, в котором пятка толчковой ноги и бедро несколько доворачиваются в сторону от опорной ноги. Затем это упражнение выполняется из положения боевой стойки [19].

Бокс характерен отсутствием статистических положений. Легкость и быстрота передвижений играет решающую роль как при защитных, так и при атакующих действиях. Боксер передвигается по рингу небольшими скользящими приставными шагами, которые осуществляются с передней части ступни. Сначала усваиваются одиночные шаги в переднем и заднем направлениях. При передвижениях вперед боксер переносит вес тела на сзади стоящую ногу, освобождая этим переднюю, которую слегка поднимает над полом, и производит толчок правой ногой; левая, сделав шаг вперед на заданное направление, касается пола носком и затем становится на всю ступню; правая подтягивается к передней и занимает положение алогичное исходному, вес тела распределяется равномерно на двух ногах. Техника выполнения шага назад та же, что и вперед. Шаг в право делается правой ногой, а левая подтягивается, занимая положение, определяемое ей боевой стойкой. Шаг влево делается левой ногой, а правая подтягивается [19].

Занимающимся необходимо постоянно указывать на то, чтобы они не перекрещивали ног, что создает неустойчивое положение и от слабого толчка спортсмен может очутиться на полу. Упражняться в передвижениях боксеру нужно до тех пор, пока он не избавится от лишней напряженности. В дальнейшем упражнения в передвижении необходимо использовать в большей или меньшей степени на каждом тренировочном занятии. Перед тем, как начать обучать ударам, занимающимся следует рассказать о дистанциях боя.

Обучение ударам начинается с прямых ударов. Прямой удар левой в голову является одним из основных ударов в боксе. Левый прямой удар может быть применен: как атакующий удар, как встречный, останавливающий и разрушающий атаку противника, при отходе назад и в стороны, при маневрировании и движениях вокруг противника, наконец, как обманное

(финт) движение для раскрытия защиты или отвлечения внимания противника от истинных намерений [5]. Обучение левому прямому удару в голову начинают из положения боевой стойки. Сначала обучения на месте. Вначале удара вес тела несколько переносится на правую ногу, левая чуть отрывается от пола и толчком правой ноги спортсмен делает шаг вперёд и одновременно левая рука выбрасывается вперёд к цели. Левая нога, останавливая инерцию тела, касается пола, а кулак головками пястных костей поражает цель (вкладывая массу тела), правая нога подтягивается и вес тела располагается на обеих ногах равномерно. Наиболее общими ошибками при нанесении прямого удара левой в голову являются: отсутствие толчка правой ногой, правая нога остается на месте и не подтягивается, высоко задран подбородок, опускает руку или отводит назад правую руку, оставляя голову и туловище незащищенными [19].

Основными защитами от прямого удара левой в голову будут: подставка правой ладони (при защите не следует далеко вперед выводить ладонь правой руки, защиту надо принимать в 1-2 см от подбородка); подставка левого плеча (при защите следует утопить подбородок в плечо); отбив влево правой рукой внутренней стороны перчатки, отбив вправо левой рукой внутренней стороной перчатки, уклон вправо, уклон влево, шагом назад, шагом вправо, шагом влево, отбив влево правой рукой с боковым шагом в сторону, отбив вправо левой рукой с боковым шагом в сторону [16].

Техника выполнения левого прямого удара в туловище та же, что и в голову. В основе удара в туловище лежит уклон вправо. Наносится удар в соединении с движением тела, выполняющего уклон. Удар в туловище используется как атакующий, встречный. Голова при ударе наклоняется, подбородок касается левого плеча. При нанесении удара занимающийся не должен терять из виду соперника. Правая рука дополнительно страхует подбородок спереди. При выполнении левого прямого удара в туловище встречаются следующие наиболее характерные ошибки: нанося удар, не уклоняется, не прижимает подбородка к левому плечу, опускает или отводит

назад правую руку [16].

От прямого удара левой в туловище наиболее успешно применяются следующие защиты: подставка правой согнутой в локте руки, уход назад, уход вправо [19].

В последующем занимающиеся начинают изучение прямого удара правой в голову и в туловище. Прямому удару справа в голову обучают из положения боевой стойки. Вес тела переносится на правую ногу, с шагом вперед кулак без предварительного замаха движется к цели; левая нога слегка отрывается от пола и преодолевает расстояние, с которого можно нанести удар без шага; когда передняя часть левой ступни коснется пола, вращение туловища резко увеличивается ускорением в правом тазобедренном суставе; скорость удара дополняется за счет рывка правого плеча и вращением кулака справа- налево; вес тела переносится на плотно стоящую левую ногу; левая рука страхует ладонью голову и локтем туловище; правая нога после толчка подтягивается к левой, что позволяет сохранить равновесие; после удара кулак возвращается к подбородку и боксер принимает положение - боевую стойку. При обучении прямому удару в голову занимающиеся допускают следующие общие ошибки: замах правой рукой, опускают или отводят левую руку, поднимают правый локоть, поднимают подбородок, задерживают руку на цели [5].

Удар правой в голову применяется как атакующий, во встречной или ответной контратаке или как обманный (финт). Правый прямой в голову считается наиболее сильным ударом, поэтому особое внимание следует уделить защитам от него. Практика показала, что наиболее успешно применяются следующие защиты: подставка правой ладони, подставка левого плеча, уклон вправо, уклон влево, уход назад, нырок, боковой шаг влево, отбив левой рукой [5].

Защита должна быть активной, боксер, защищаясь, должен создать положение для мгновенной контратаки.

Прямой правой в туловище выполняется аналогично прямому правой в

голову с той лишь разницей, что поворот туловища делается одновременно с уклоном влево. При выполнении этого удара встречаются следующие наиболее характерные ошибки: опускают или отводят левую руку, делают излишне большой наклон вперед, задерживают руку в конечном положении удара [19].

Основными защитами от правого прямого удара в туловище будут: подставка локтя левой руки, подставка правой ладони, уход назад, уход влево [16].

В бою боксер должен уметь успешно пользоваться прямыми ударами как одиночными, так и слитно, в различных сочетаниях. Они могут применяться в атаке, во встречной или ответной контратаке, уходя назад, как обманные удары (финты). После усвоения одиночных прямых ударов в голову и в туловище приступают к обучению занимающихся двухударным, а затем трех и четырехударным комбинациям. От серийных атак из прямых ударов пользуются теми же защитами, что и от одиночных прямых ударов. При излучении атак двух-трех и четырех ударных серий следует чередовать нанесение прямых ударов поочередно один в голову другой в туловище.

После усвоения прямых ударов и нескольких простейших комбинаций из прямых ударов приступают к обучению занимающихся ударами снизу. Удары снизу применяют на средней и ближней дистанциях. Наносятся они согнутой в локте рукой, кулак обращен внутренней стороной к туловищу боксера, наносящего удар. Туловище, при ударе снизу левой, поворачивается слева направо, а при ударе правой рукой справа налево. Сила удара зависит от энергичного толчка ногой, скорости вращательно - поступательного движения туловища вправо и влево (вперед - вверх), рывка бедром и плечом в сторону движения кулака, а также фиксации кулака в момент поражения цели [19].

При ударе снизу левой в голову вес тела с небольшим скользящим шагом левой ногой вперед, или без шага толчком правой ноги переносится на левую ногу; в момент удара левая нога в колене резко разгибается; боксер, вынося левое плечо вперед, поворачивает левый кулак пальцами к своей груди и, направляя его снизу вверх, фиксирует в момент поражения цели. Для

сохранения равновесия правая нога подтягивается к левой. При обучении удару встречаются следующие характерные ошибки: большой замах, нет рывка бедром, нет вращения туловища, в момент нанесения удара боксер опускает правую руку [5]. Основными защитами от удара левой снизу в голову будут: подставка согнутой в локте правой руки, подставка правой ладони, подставка левой ладони, уход назад, уход шагом вправо [16].

Удар снизу правой в голову используют в атаке и контратаке. При ударе снизу правой в голову вес тела с шагом левой ногой вперед или без шага толчком правой ноги переносится на левую ногу. Левая нога, плотно опираясь о пол, служит точкой опоры. Силе удара способствуют рывок правым бедром вперед- вверх и вращением туловища налево; правое плечо выносится вперед, боксер поворачивает правый кулак пальцами к своей груди и, направляя его снизу вверх, фиксирует в момент поражения цели; правая нога подтягивается к левой. Характерные ошибки при нанесении удара: боксер делает замах, не делает рывка бедром и вращением туловища, высоко поднимает подбородок или не страхует его левой рукой [5]. От удара снизу правой в голову используют следующие основные защиты: подставка правой ладони, подставка левой ладони, подставка локтя левой руки, уход шагом назад.

Удар снизу правой в туловище в техническом отношении подобен удару снизу правой в голову. От удара снизу правой в туловище применяются следующие защиты: подставка согнутой в локте левой руки, подставка правой ладони, уход шагом назад.

Боковые удары – активное средство атаки и контратаки. Боковые удары являются одними из самых действенных. При нанесении бокового удара левой в голову вес тела слегка переносится на правую ногу, левая нога чуть поднимается над полом и толчком правой преодолевает расстояние, с которого можно нанести удар без шага, когда передняя часть ступни коснется пола, вращение туловища резко увеличивается рывком левого бедра, левая рука без замаха двигается по дуге снизу вверх и далее по горизонтали: удар наносится

под левую ногу, которая упирается в пол, сохраняя равновесие, правая рука страхует тыльной стороной ладони голову и предплечьем – туловище. Наиболее характерные ошибки: отсутствует вращательное движение туловищем, делают замах левой рукой, опускают правую руку или отводят её назад, не защищая подбородок, наносят удары открытой перчаткой [16]. Основными защитами от бокового удара левой в голову будут: подставка правой ладони, подставка правого предплечья, подставка правого плеча, подставка левой ладони, нырок вправо, уход шагом назад.

Техника исполнения бокового удара левой в туловище имеет много общего с боковым ударом левой в голову. Основное отличие исполнения – наклон туловища вправо в момент нанесения удара. При выполнении этого удара наиболее характерными ошибками будут: опускают правую руку, делают опасное движение головой, сильно наклоняются вперед. От удара боковым левой в туловище используются следующие защиты: подставка согнутой в локте правой руки, подставка левой ладони, уход шагом назад [5].

Боковой удар правой в голову относится к числу наиболее сильных ударов. При нанесении удара вес тела переносится на правую ногу, толчком которой левая преодолевает расстояние, необходимое для нанесения удара без шага; когда передняя часть левой ступни коснется пола, туловище с помощью рывка правым бедром начинает вращаться справа налево по воображаемой наклонной оси, проходящей через левую ступню и левое плечо; голова прижимается к правому плечу, левая перчаткой страхует левую часть головы, а предплечьем – туловище; правая без замаха двигается по дуге снизу вверх, причем удар наносится несколько сверху вниз. При выполнении этого удара боксеры допускают следующие характерные ошибки: опускают или отводят левую руку, делают замах, делают опасное движение головой. Основными защитами от бокового удара правой в голову будут: подставка правой ладони, – подставка предплечья левой руки, подставка левого плеча, нырок влево, уход шагом назад [19].

Боковой удар правой в туловище выполняется идентично боковому удару правой в голову. Основными защитами от бокового удара правой в туловище будут: подставка согнутой в локте левой руки, подставка правой ладони, уход шагом назад.

Основа мастерства боксера – это умение защищаться. Своевременно используя защитные действия, боксер создает условия для дальнейшей атаки или контратаки. Однако защита не у всех тренеров и боксеров пользуется должным вниманием. На каждый удар, как минимум имеется три варианта защитных действий и чем богаче защита, тем красивее поединок. Пренебрежение защитой, а чаще – неумение применять в бою необходимые защитные действия объединяют техническое и тактическое содержание соревнований, подменяя боксирование грубой дракой. Защита должна быть активной и должна способствовать переходу к атаке или контратаке.

Обучать защитным действиям преподаватель обязан особенно настойчиво, т.к. из элементов техники бокса защитные средства усваиваются наиболее трудно. Практикой бокса выявлены следующие основные виды защит: подставка, отбив, уклон, нырок, и уход. Знание защит наряду с остальными компонентами техники и тактики бокса позволяет показывать стабильное мастерство спортсменов на протяжении всей его активной спортивной деятельности.

Опыт участия в боевой практике и первых соревнованиях показывает, что чем раньше занимающийся получает сведения о тактических вопросах подготовки, тем интереснее и содержательней его поединки. С первых шагов обучения я останавливаюсь на вопросах решения тактических задач в соответствии с полученной информацией по техническому мастерству. Чем выше и разнообразней техническое мастерство боксера, тем богаче его тактика.

В основе обучения и тренировки начинающего боксера лежат принятые в педагогике дидактические принципы: сознательности, наглядности, активности, систематичности, последовательности, доступности и прочности.

При обучении молодого спортсмена особенно важно соблюдать принцип наглядности. В работе с юными боксерами этот принцип должен быть доминирующим, т.к. он способствует лучшему запоминанию и закреплению знаний и навыков (образцовый показ, демонстрация учебных плакатов и иллюстраций, критического наблюдения занимающимися за боями своих сверстников на тренировках и соревнованиях, наблюдения за боями мастеров спорта, просмотр и анализ соревнований с участием сильнейших боксеров страны, Европы, Мира) [18].

По сравнению с другими видами спорта в боксе требуется очень большая координация движений, огромное количество двигательных навыков, чтобы правильно ориентироваться в мгновенно меняющейся обстановке, применяя соответствующие атакующие или защитные действия. Для успешного применения боксером в бою тех или иных приемов атаки или защиты нужно, чтобы он овладел ими основательно и прочно. Молодые боксеры быстрее, чем взрослые усваивают новые приемы, но зато и быстрее их забывают. Поэтому в работе с подростками больше внимания уделяю частым и тщательным повторения пройденного.

Таким образом, только тщательная работа над техникой в период начального обучения и в течение всего времени занятий боксом позволит в дальнейшем успешно и стабильно выступать на ринге.

2 ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В БОКСЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

2.1 Опытнo-экспериментальная работа по обучению технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной специализации

Экспериментальное исследование проводилось в период с 16.05.2016 по 28.05.2016 года на базе МБОУ «Средней общеобразовательной школы № 9» г. Лесосибирска (МБОУ «СОШ № 9»).

Характеристика выборки: респондентами исследования стали подростки 14-16 лет (25 мальчиков).

Этапы исследования:

I этап – из двух классов школы (48 человек) были отобраны учащиеся – мальчики, чтобы сформировать группу испытуемых.

II этап – организация и проведение практического исследования.

III этап – проведение комплекса подвижных игр

IV этап – описание и интерпретация полученных результатов, формулировка выводов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Принадлежность к весовой категории по группам спортсменов представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых

Весовые категории	Юноши 15 лет и женщины		Юниоры		Взрослые	
	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг	свыше, кг	до, кг
Юноши/юниоры	44	46	44	46	-	-
Первая наилегчайшая	46	48		48		48
Вторая наилегчайшая	48	50	48	51	48	51
Первая легчайшая	50	52	51	54	51	54
Вторая легчайшая	52	54				
Полулегкая	54	57	54	57	54	57
Легкая	57	60	57	60	57	60
Первая полусредняя	60	63	60	64	60	64
Вторая полусредняя	63	66	64	69	64	69
Первая средняя	66	70	69	75	69	75
Вторая средняя	70	75		-	-	-
Полутяжелая	75	80	75	81	75	81
Первая тяжелая	80	86	81	91	81	91
Вторая тяжелая	86	+	91	+	91	+

На основании нормативной части программы обучения в спортивной школе разрабатываются планы подготовки групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на

основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования групп (Таблица 2) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Таблица 2 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	15	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 4

1. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

3. Количество установленных в отделении групп является минимальным.

4. На период тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

5. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

При разработке годового плана для отделений бокса учитывался режим тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 39 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основная цель тренировки на этапе начального обучения – это утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;

введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки (НП) – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно

выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков в 11-13 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности начальной подготовки. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы,

способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в исходном положении, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в сходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов;

- толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и

слабейшей рукой, толчок выполняется с места;

- жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Таблица 3 – Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1+P2+P3)-200)/10. \text{ Качественная оценка работоспособности}$$

представлена в табл. 4.

Таблица 4 – Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным,

выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

2.2 Результаты опытно-экспериментальной работы

На первом и втором этапах мы отобрали группу респондентов и проанализировали уровень их обученности технико-тактическим действиям в боксе посредством проведения анкетирования и наблюдения. В результате анкетирования было выявлено, что только пятеро из 48 респондентов посещают тренировки. В процессе наблюдения за ними мы выявили, что большая часть респондентов знакома с технико-тактическими действиями в боксе только в общем виде, зная о некоторых элементах из просмотра фильмов и телевизионных передач.

На III этапе нами был подобран и проведен комплекс подвижных игр применением элементов бокса.

Подвижные игры оказывают непосредственное влияние на укрепление и рост костных тканей, сердца и других органов юных боксеров, а также способствуют развитию их физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности. Для тренировочного процесса характерен относительно замкнутый кругооборот периодов (подготовительный, соревновательный и переходный). Подвижные игры применяются в каждом из них, однако их объем и характер зависят от задач периода.

Задачей подготовительного периода тренировки, как известно, является общее развитие физических качеств, расширение круга двигательных навыков и умений. Наряду со специальными упражнениями в этом периоде могут быть использованы и подвижные игры, основным содержанием которых будут упражнения для развития силы, быстроты, ловкости и других качеств. Например, «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Бег тачек», «Кто сильнее», «Борьба всадников» содействуют, в основном, развитию силы.

В детском и юношеском возрасте важно использовать больше упражнений, направленных на увеличение силы левых конечностей, которые, как правило, уступают в силе правым. Например, в играх с прыжками надо

акцентировать внимание на действиях и движениях правой ноги, а в играх с перетягиваниями – левой руки. Задача тренера – направить внимание занимающихся на выработку нужных качеств.

Боксерам особенно необходим высокий уровень развития ловкости. Подвижные игры типа "Вертуны", "Ловкие руки", "Ловля парами", "Передача мяча на ходу", "Бег пингвинов", "По одному и вместе" могут быть с успехом использованы тренером для ее развития у юных боксеров. Такие игры, как "Салки", "Круговая охота", "Бегуны", "Рывок за мячом", "Поймай палку", "День и ночь", "Четыре мяча" помогают развивать у занимающихся быстроту.

Воспитанию двигательной реакции, развитию координации движений, наблюдательности содействуют игры "Мяч среднему", "Запрещенное движение", "Эстафета с палками и прыжками", "Два лагеря". Развить мужество, выдержку, волю и отвагу можно, применяя "Борьбу за флажки", "Эстафету с преодолением препятствий", "Эстафету чехардой", "Перетягивание каната" и другие игры с элементами силовой борьбы. Правильная система применения подвижных игр в подготовительном периоде подготовки юных боксеров помогает повысить их атлетическую и морально-волевую подготовленность достичь хорошей спортивной формы.

По мере того как спортсмен повышает свою спортивную квалификацию, взрослеет, мужает, изменяются удельный вес и направленность применяемых в учебно-тренировочном процессе подвижных игр. Юные боксеры перед выступлением на ринге испытывают немалые нервные нагрузки. Подвижные игры – доступное и эффективное средство, позволяющее снять эти нагрузки, поддержать хорошее настроение и спортивную форму. В это время применяются разнообразные, но не сложные, а скорее "забавные" коллективные игры, эстафеты и аттракционы. Они помогают активному отдыху, сохранению нужной физической подготовленности.

В переходном периоде правильно подобранные игры сохраняют необходимое эмоциональное состояние в тренировке, а также поддерживают

нужный уровень физических качеств. Ниже представлен комплекс упражнений подвижных игр с целью владения основами бокса.

Игры "Попрыгунчики", "Салки на ринге" и "Скакуны" развивают ловкость и ориентировку, совершенствуют чувство равновесия. Другая группа игр ("Возьми перчатку", "Падающая палка" "Сто ударов в минуту", "Увернись от мяча") направлена на совершенствование быстроты реакции, а такие игры, как "Третий – лишний с сопротивлением", "Отними палку", "Подвижной ринг", содействуют развитию силы. С боксерским инвентарем проводятся игры "Загони в угол", "Отбери мяч", "Не коснись каната", они служат целям технической и тактической подготовки.

"Попрыгунчики". В квадрат размером 2х2 м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается пока один из играющих не наберет 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор пока игра не будет остановлена. При ее возобновлении (после очередного штрафного очка) разрешается вести поединок, прыгая на другой ноге.

"Салки на ринге". Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается осалить другого, коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого – осалить партнера касанием ноги и как можно дальше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3 мин) после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.

"Скакуны". Игра проводится на половине волейбольной площадки или на квадрате меньшего размера (в зависимости от возраста играющих). Участники делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда ("бегуны") занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат ("скакуны"). Руководитель называет цифру, и игрок из команды "скакунов", имеющий этот номер направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача – осалить игроков другой команды которые бегом спасаются от преследования. Осаленный покидает пределы площадки. По команде руководителя "Домой!" водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель называет следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все "бегуны" не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и игра повторяется. Победа присуждается команде затратившей наименьшее время на осаливание игроков противника. В ходе игры "скакуну" не разрешается вставать на обе ноги, а также выходить за пределы квадрата. Игрок, которого коснулся "скакун", покидает поле. В поле не могут находиться одновременно два "скакуна" Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавшим за пределы площадки.

"Возьми перчатку". По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1,5-2 м одну от другой. Их должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде "Взять!" игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнования сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собою первенство.

"Падающая палка". Игру можно проводить в одном или двух кружках, где 4-6 человек рассчитываются по порядку, после чего первый номер становится с гимнастической палкой в середине круга. Он ставит один конец палки на пол, а другой поддерживает рукой сверху. Водящий громко называет какой-нибудь

номер и отпускает палку. Тот, кого вызвали, должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же нет, то он становится водящим, а тот встает в круг. У игроков, которые ни разу не были водящими, лучше реакция, и они более внимательны. Можно провести вариант "Падающий мяч". В этом случае водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер. Вызванный игрок должен поймать мяч в воздухе пока он не упал на землю. Тот, кто не сумел это сделать, идет водить. "Сто ударов в минуту". Соревнования проводятся возле груши или кожаного мешка. Один из участников игры перед началом конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

"Увернись от мяча". Предварительно участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены 2 м, между игроками 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал вопереди стоящего и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранное командой.

"Третий – лишний с сопротивлением". Игроки встают по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки "замком" на уровне, пояса. В ходе игры он имеет право, не сходя с места, оторвать от земли

партнера и повернуть его в любую сторону, не давая тем самым встать впереди него игроку, который (как принято в игре "Третий – лишний") убегает от водящего. Стоящий же впереди партнер вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в "замок". Если это удастся, то игрок, находящийся сзади, становится третьим – лишним. Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

"Отними палку". Встав лицом друг к другу, соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого боксера снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Выигрывает тот, у кого сильные руки и хорошо развита воля. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает. Схватка состоит из трех попыток. В ходе игры руководитель может поменять партнеров в парах.

"Подвижной ринг". Толстую веревку или канат длиной 3-5 м связывают концами и кладут в середине площадки. Игроки разделяются на четверки по весовым категориям. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись за него, поднимает и натягивает (как бы образуя ринг). В трех шагах за спиной каждого игрока кладут боксерскую перчатку. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до перчатки и, не отпуская каната, взять ее. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берет за канат и продолжает соревнование. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в противоположные стороны. Руководитель каждый раз переносит перчатки на заранее сделанные отметки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

"Загони в угол". Игру можно провести на ринге, куда руководитель вызывает одну или две пары. У одного из игроков каждой пары в руках набивной мяч, у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока загнать своего соперника в угол, а задача игрока с надувным мячом — при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается и подсчитывается количество попаданий защищающегося игрока в угол и выходов из угла. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух трехминуток подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся игроку не разрешается прямолинейно идти на противника.

"Отбери мяч". Игра проводится на ринге. Для нее нужны перчатки по числу игроков, легкий набивной мяч и маска. Играющие выстраиваются по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Стоящие по кругу ногой передают мяч друг другу в любую сторону. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не был водящим. Игрокам нельзя выбегать на середину, а водящему отвечать на удары. Вышедший из игры мяч возвращается в круг.

"Не коснись каната". На ринг выходит 3-4 пары. На руках у них перчатки. По сигналу к началу игры игроки в парах начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию тренера ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка

также удаляются из игры.

На IVэтапе мы провели повторное наблюдение за уровнем обученности технико-тактическим действиям респондентов в боксе.

В результате наблюдения выявлено, что респонденты стали более грамотно выполнять различные приемы, ознакомились с основными правилами бокса на ринге, а также стали употреблять профессиональные термины. Это говорит о том, что применение подвижных игр в методике обучения технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации эффективно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем – техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обучения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся традициях отечественной школы бокса.

Вместе с тем, эта последовательность обучения технике предопределяет и последовательность обучения тактике бокса. Исходя из нее, вначале должны изучаться атакующие тактические действия и одновременно с ними – защитные, затем – контратакующие действия. Вначале – ответные, а затем – встречные.

При обучении тактике рекомендуется следующая методическая последовательность. Все технические приемы изучаются и совершенствуются вначале в атакующей, затем ответной и наконец во встречной форме. Причем после изучения типовой техники приемов занимающиеся совершенствуют их в различных вариантах.

Каждый из рассмотренных методов и методических приемов не решают проблему совершенствования техники бокса полностью и только творческое их сочетание в органической взаимосвязи с индивидуальными особенностями спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков.

При этом необходимо помнить, что совершенствование технико-тактического мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров (сильных и слабых, отличных по весу, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Нами было проведено практическое исследование в период с 16.05.2016 по 28.05.2016 года на базе МБОУ «Средней общеобразовательной школы № 9» г. Лесосибирска (МБОУ «СОШ № 9»).

В начале работы поставлена следующая гипотеза исследования: применение подвижных игр с элементами бокса положительно влияет на успешность процесса обучения подростков технико-тактическим действиям на этапе начальной спортивной специализации.

Исследование включало следующие этапы:

I этап – из двух классов школы (48 человек) были отобраны учащиеся - мальчики, чтобы сформировать группу испытуемых.

II этап – организация и проведение практического исследования.

III этап – проведение комплекса подвижных игр

IV этап – описание и интерпретация полученных результатов, формулировка выводов.

В соответствии с поставленными в исследовании задачами, нами использовались такие методы, как анкетирование и наблюдение.

На первом и втором этапах мы отобрали группу респондентов и проанализировали уровень их обученности технико-тактическим действиям в боксе посредством проведения анкетирования и наблюдения.

В результате анкетирования было выявлено, что только пятеро из 48 респондентов посещают тренировки.

В результате наблюдения за нами выявили, что большая часть респондентов знакома с технико-тактическими действиями в боксе только в общем виде, зная о некоторых элементах из просмотра фильмов и телевизионных передач.

На III этапе нами был подобран и проведен комплекс подвижных игр применением элементов бокса.

На IV этапе мы провели повторное наблюдение за уровнем обученности технико-тактическим действиям респондентов в боксе.

В результате наблюдения выявлено, что респонденты стали более грамотно выполнять различные приемы, ознакомились с основными правилами бокса на ринге, а также стали употреблять профессиональные термины. Это говорит о том, что применение подвижных игр в методике обучения технико-тактическим действиям в боксе на этапе начальной спортивной специализации эффективно. Поставленная вначале исследования гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 175 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 340 с.
3. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М.Смирнов. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 232 с.
4. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов.– Улан-Удэ, 2007. – 210 с.
5. Горюнов, А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 285 с.
6. Дегтярев, И.П. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры / И.П. Дегтярев. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 398 с.
7. Дегтярев, И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва / И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов // Бокс: ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 2004.– С. 40-42.
8. Дергунов, Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах (на примере бокса) / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. – Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2008. – 250 с.
9. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов.– Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.
11. Ильин, Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПИ

им А.И. Герцена, 2005. – 56 с.

12. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. – Москва : Физкультура и спорт, 2008.– 405 с.

13. Копцев, К.Н. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров / К.Н. Копцев // Бокс: ежегодник. – Москва : Физкультура и спорт, 2004.– С.35-37.

14. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2003.– 464 с.

15. Лаптев, А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров / А.П. Лаптев. – Москва : Физкультура и спорт, 2006.– 128 с.

16. Лаптев, А.П. Управление тренированностью боксеров / А.П. Лаптев, В. Лавров, П.А. Левитан. – Москва : Физкультура и спорт, 2003.– 156 с.

17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. –543 с.

18. Осколков, В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе: учеб.пособие / В.А. Осколков. – Волгоград : Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 112 с.

19. Осколков, В.А. Методика билатерального обучения боксеров-юношей: учеб.пособие / В.А. Осколков, П.Ю. Соловьев, С. Мадьяров. – Волгоград : ВолГИСА, 2002. – 47 с.

20. Санников, В.А. Теория и методика бокса: учебн. пособие / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – Москва : Физическая культура, 2006. – 272 с.

21. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2000. – 432 с.

22. Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – Москва : ИНСАН, 2007.– 416 с.

23. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин.

– Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 120 с.

24. Харре, Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 328 с.

25. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета «Что вы знаете о боксе?»

1. Нравится ли вам смотреть спортивные передачи, документальные фильмы о спорте?

2. Хотелось ли вам заниматься спортом профессионально?

3. Знакомы ли вы с таким видом спорта, как бокс?

Да

Нет

4. Занимались ли вы когда-нибудь боксом?

Иногда пробовал с друзьями

Занимаюсь профессионально

Был несколько раз на тренировках

Другое _____

5. Считаете ли вы бокс престижным видом спорта?

6. Есть ли среди ваших друзей те, кто занимается боксом?

7. Если есть, то почему они занимаются боксом?