

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему: «Технология обучения юных боксеров на начальном этапе  
ПОДГОТОВКИ»

Студент

А.Д. Шмелев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Н.Н. Назаренко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Тольятти 2019

## АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Шмелева Артема Дмитриевича по теме:  
«Технология обучения юных боксеров на начальном этапе подготовки».

Важнейшая часть подготовки боксеров - развитие основных физических и воспитание морально-волевых качеств, которые необходимы для гармоничного физического развития, поддержания высокого уровня здоровья и достижения спортивного успеха. Уровень развития физических качеств является фундаментом для высоких спортивных результатов.

Гипотеза: состояла в том, что внедрение на начальном этапе спортивной подготовки юных боксеров технологии обучения при помощи системы заданий будет способствовать развитию физической и специальной подготовленности.

Результаты исследования. Результаты исследования позволяют улучшить физическую и специальную подготовленность юных боксеров на начальном этапе подготовки. Данная методика может быть рекомендована для подготовки боксеров на начальном этапе спортивной подготовки в различных клубах, а также ДЮСШ и СДЮШОР.

Данная работа будет интересна широкому кругу специалистов в области спорта, она предназначена для преподавателей и студентов института физической культуры и спорта, тренеров по боксу, а также для научных работников в области теории и методики спорта.

Бакалаврская работа состоит из 50 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 4 таблицы, 13 рисунков.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Содержание процесса подготовки боксеров.....	7
1.2. Содержание и структура тренировочного процесса в боксе.....	12
1.3. Специфика развития физических качеств в тренировочном процессе юных боксеров.....	19
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>23</b>
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация исследования.....	24
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>26</b>
3.1. Результаты констатирующего эксперимента.....	26
3.2. Технология обучения боксеров в группах начальной подготовки...	29
3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования.....	36
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>47</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В соответствии с основными принципами Концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает «активизировать работу по поиску талантов и отбору спортивного резерва, создать оптимальные условия для работы спортивных школ и училищ спортивного резерва» на основе разработки научно обоснованной, информационно-образовательной и структурно-функциональной модели управления процессом подготовки юных спортсменов [32].

Соревнования по боксу отличаются особой зрелищностью, высоким динамизмом и мотивацией, эмоциональной насыщенностью и разнообразием действий, обеспечивая популярность и вызывая все больший интерес болельщиков к поединкам. В литературных источниках констатируется, что отечественная школа бокса и научно-методическое обоснование целостной концепции методики подготовки занимает ведущие позиции в мире. Наиболее важным ее достижением является разработка методики подготовки высококвалифицированных боксеров. Она явилась продуктом обобщения и трансформации основных положений спортивной науки и обобщение передового практического опыта [32]. Полноценная реализация в практику подготовки единоборцев высокой квалификации позволяла нашим атлетам побеждать противника в соревнованиях самого высокого уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира, и др.) и быть сильнейшими в мире. Вместе с тем для современного этапа развития мирового бокса характерно выравнивание класса боксеров стран (за счет подтягивания относительно слабых) и обострения конкурентной борьбы за мировое лидерство [9].

Важнейшая часть подготовки боксеров - развитие основных физических и воспитание морально-волевых качеств, которые необходимы для гармоничного физического развития, поддержания высокого уровня здоровья и достижения спортивного успеха. Уровень развития физических качеств

является фундаментом для высоких спортивных результатов. Для достижения этого, необходимо систематически воздействовать на организм при помощи физических упражнений на все органы и системы организма, основываясь на личностно-ориентированных технологиях. Физическим упражнениям принадлежит главная роль в процессе общей физической и специальной физической подготовки. Упражнения используются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости в определенных внешних условиях, в соответствии с задачами тренировки и индивидуальными возможностями занимающихся [14, 16].

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс в боксе.

**Предмет исследования:** технология обучения на начальном этапе подготовки в боксе.

**Цель исследования:** повышение уровня физической и специальной подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки

**Гипотеза исследования** состояла в том, что внедрение на начальном этапе спортивной подготовки юных боксеров технологии обучения при помощи системы заданий будет способствовать развитию физической и специальной подготовленности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности требований к физической и специальной подготовленности боксеров.
2. Разработать технологию оптимизации физической и специальной подготовленности боксеров на начальном этапе спортивной подготовки.
3. С помощью экспериментального исследования проверить эффективность разработанной технологии.

**Научная новизна:**

Разработана технология, оптимизации развития физической и специальной подготовленности на основе применения системы заданий.

- экспериментально подтверждено положительное влияние разработанной технологии на физическую и специальную подготовленность юных боксеров.

**Практическая значимость.** Результаты исследования позволяют улучшить физическую и специальную подготовленность юных боксеров на начальном этапе подготовки. Данная методика может быть рекомендована для подготовки боксеров на начальном этапе спортивной подготовки в различных клубах, а также ДЮСШ и СДЮШОР.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлась спортивный клуб «Боевые перчатки».

## ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

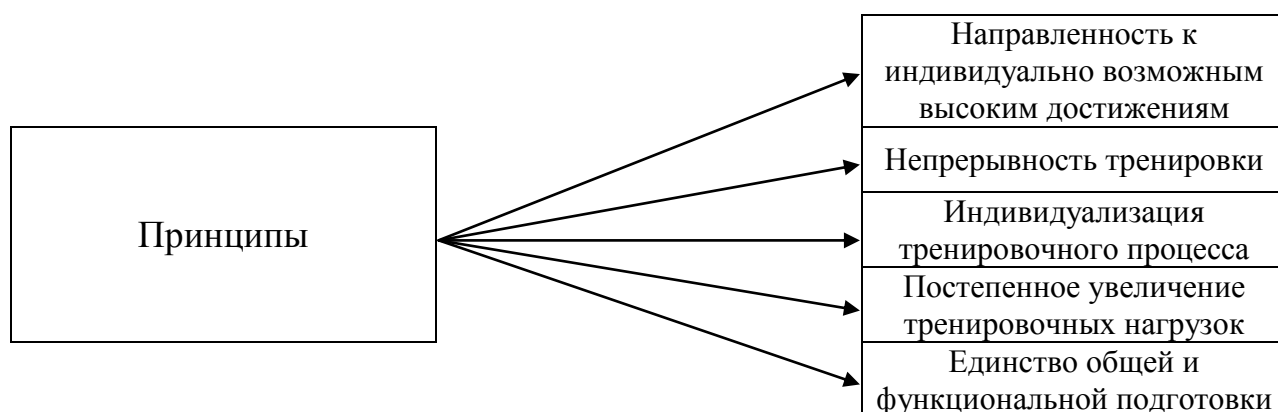
### 1.1. Содержание процесса подготовки боксеров.

По данным многих авторов, бокс - это ударный вид единоборства, в котором удары наносятся только кулаками в область головы и корпуса противника только ударной частью сжатого кулака в боксерской перчатке [22]. Правила бокса профессионального и любительского отличаются друг от друга, но это изначально один вид спорта. В литературных источниках делается акцент на то, что бокс как средство физического воспитания оказывает комплексное воздействие на физическое состояние подрастающего поколения, особенно на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты двигательной реакции и тактического мышления, а также, волевых качеств и чувство времени и пространства, что находит отражение в работах [Е.М. Чумакова, 1997; Ю.Д. Куликова, 2003; В.А. Суркова, 2007; Г.И. Агашкина, 2008; В.И. Филимонова, 2009].

Подготовка спортсмена, это плановый, хорошо организованный процесс [9,12]. Постановка целей, знание возможностей спортсменов, учет целенаправленных воздействий разнообразных тренировочных средств позволяет достичь цели – подготовка спортсменов высокой квалификации [9]. Планирование подготовки спортсменов является эффективным средством управления тренировочным процессом. Тренировка является основой в подготовке спортсмена к соревнованиям, это сложный педагогический процесс, в котором тренер-преподаватель последовательно, систематически, взаимосвязано и взаимообусловлено решает задачи, выдвигаемые современным боксом [13]. Спортивная тренировка складывается из двух сторон единого процесса: овладения движениями и функциональной подготовки организма человека к максимальным психологическим и физическим нагрузкам. Тренировка боксера состоит из пяти взаимосвязанных и

взаимозависящих частей: технической, тактической, физической, морально-волевой и теоретической подготовки. В процессе занятий все эти стороны спортивной тренировки совершенствуются, но в зависимости от ряда причин, каждой из них уделяются различное внимание и время [29]. Нет необходимости доказывать, что совершенствование учебно-тренировочного процесса должно происходить постоянно, не должно быть застоя, самоуспокоенности [13].

Тренировка боксера строится на основе дидактических принципов, т.е. положений, отражающих общие закономерности процесса. Кроме этого, спортивная тренировка должна опираться на ряд основных принципов [15]. Среди них выделяют (рисунок 1):



**Рис. 1. Принципы тренировочного процесса в боксе**

1. Направленность к индивидуально возможным высоким достижениям. Каждый спортсмен должен стремиться максимально раскрыть свои возможности и достичь более высокого результата.

2. Непрерывность тренировки. Для обеспечения высокой эффективности от тренировочного процесса их необходимо проводить непрерывно, не только в течение года, но и на протяжении многолетней подготовки.



3. Индивидуализация тренировочного процесса. Подготовка боксера должна основываться на его индивидуальных особенностях, возможностях и природных задатках.

4. Постепенное, волнообразное увеличение тренировочных нагрузок. Рост тренированности боксеров зависит от величины тренировочных нагрузок. В случае одинаковых тренировочных нагрузок организм спортсмена адаптируется и не повышает свои функциональные возможности.

5. Единство общей и функциональной подготовки. Необходимо рационально сочетать, дополняющие друг друга, общую и специальную подготовку [6].

В течение года их удельный вес в организации тренировочного процесса изменяется. Важнейшая часть подготовки боксеров - развитие основных физических и воспитание морально-волевых качеств, которые необходимы для гармоничного физического развития, поддержания высокого уровня здоровья и достижения спортивного успеха [19]. Уровень развития физических качеств является фундаментом для высоких спортивных результатов. Для достижения этого, необходимо систематически воздействовать на организм при помощи физических упражнений на все органы и системы организма. Из различных групп упражнений особенно подходят для этой цели общеразвивающие упражнения. В зависимости от избранного вида спорта общая физическая подготовка должна иметь специфическую направленность: способствовать укреплению органов и систем организма, применительно к требованиям специализации [11, 24].

Главная роль в процессе общей физической и специальной физической подготовки принадлежит физическим упражнениям. Упражнения используются для развития всех основных физических, происходит это при создании определенных условий, которые соответствуют поставленным конкретным задачам тренировки и индивидуальными возможностями боксеров. Для выполнения физических упражнений требуется жесткая

дисциплина, чувство ответственности за свои действия, настойчивость в достижении поставленной цели. Это позволяет развивать у юных спортсменов творчество и быть эрудированным [20, 23].

В современных условиях развития спорта и бокса в частности, необходимо пересмотреть процесс физической подготовки и привести его в соответствие с современными требованиями и научными разработками [2].

В свете вышеизложенного можно полагать, что усовершенствование структуры и содержания тренировочного процесса, адаптации его к современным условиям является более значимым направлением в решении проблемы оптимизации подготовки боксеров на всех этапах многолетней подготовки [9, 13]. Динамическое наблюдение и глубокий анализ тренировочного процесса, практикуемого последние годы спортсменами высокой квалификации, а также поединков в любительском и профессиональном боксе показали, что российский бокс, несмотря на трудности и отставание организационного, социального и материального характера, силен своими, присущими только ему, самобытными чертами, позволяющими успешно противостоять сборным командам сильнейших держав мира [9, 21, 28]. К ним прежде всего следует отнести:

- объемный целенаправленный тренировочный процесс как главный компонент научно-обоснованной системы подготовки боксеров высшей квалификации, предусматривающий формирование высокого технико-тактического мастерства на базе фундаментальной атлетической подготовки;

- творческий подход в работе наших ведущих тренеров, базирующийся на лучших традициях отечественного бокса, отсюда высокий уровень технико-тактической оснащенности наших единоборцев, демонстрирующих поединки на основе разносторонних гибких тактических действий. Умение же владеть разнообразными техническими приемами на высоком уровне скоростного маневра, используя аритмию в своих действиях, или, выражаясь

профессиональным языком, «хорошо держать паузу» всегда являлось мощным оружием наших боксеров [25, 27, 34].

Подготовительный процесс при становлении спортсмена-мастера в боксе состоит из нескольких более или менее полноправных этапов:

- техническая подготовка боксера;
- общая физическая подготовка (акцент силовая) боксера;
- тактическая подготовка боксера;
- психологическая подготовка боксера [28].

Каждый из этих этапов достаточно важен и нет смысла рассматривать их отдельно друг от друга - все они часть одного единого целого. Однако в своей работе мы хотим сделать акцент на технической подготовке боксера на этапе начальной подготовке. Работа на технику должна планироваться после выполнения силовой нагрузки больших объемов [28]. В процессе тренировки тренер должен ставить перед воспитанником конкретные задачи. Одним из эффективных средств воздействия на сознательную сферу двигательной деятельности ребенка является требование словесного отчета о движении. Ребенок может словами описать упражнение, которое ему предстоит выполнить, или словесно передать ощущения выполнения упражнения. Объективность рассказа будет зависеть от точности и доступности объяснения, сделанного тренером [13]. Познавательный интерес – явление многозначное, поэтому оказывает разностороннее влияние на образовательно-воспитательный процесс. Интерес является стимулом для поиска новых знаний, умений, способов решения различных ситуаций; он делает ребенка более инициативным и целеустремленным. Интерес содействует расширению границ познания окружающего мира, повышает качество работы, и помогает спортсмену творчески подходить к своей тренировочной и повседневной деятельности. Интерес к знаниям проявляется в желании найти новую информацию, в стремлении к самостоятельным действиям [10]. Повышение эффективности

тренировочных занятий, возможно путем изменения содержания и разнообразия двигательных действий. Комплексное применение различных средств и методов позволит усилить воздействие на психологические кондиции детей [4].

Спортсмены начального этапа подготовки в боксе обладают определенным адаптационным резервом, возможности организма ограничены. Специалисты должны следить за тем, чтобы избежать преждевременного форсирования объема тренировочных нагрузок это может привести к травмам, перетренированности, и отсутствию мотивации. Взрослая методика, с повышенными нагрузками, не должна применяться в работе с детским контингентом. Планирование учебного материала предусматривает постепенность увеличения тренировочных нагрузок [32, 33]

### **1.2. Содержание и структура тренировочного процесса в боксе**

Тренировочный процесс включает в себя различные компоненты. Условно их можно разделить на два направления: содержание тренировочного процесса и структуру. В содержание тренировки входят тренировочные средства. Структура тренировки подразумевает определенный порядок объединения ее компонентов, их закономерное соотношение друг с другом и последовательность [13]. В теории и методике спортивной тренировки существуют три типа тренировочных занятий: обучающие, совершенствующие и развивающие. По форме различают, тренировки: общеразвивающие, технико-тактическая подготовка и т.д. По содержанию тренировки бывают практические и теоретические [15].

Тренеру-преподавателю, работающему с боксерами, необходимо понимать, что успехи в таком виде единоборства как бокс могут быть достигнуты в результате:

- развития физических качеств боксера (быстроты, силы, ловкости, выносливости);

- разнообразных технических действий;
- грамотно выстроенной тактической подготовки;
- воспитания волевых качеств, имеющих важное значение, в бою на ринге, таких как, инициативность, уверенность, смелость, стойкость [29].

Техническая подготовка боксера на этапе начальной подготовки.

Поскольку бокс является ударным видом спорта, начинают обучения техническим приемам с ударов. И первый в этой серии - прямой удар. Он самый быстрый, но зато самый длинный. Для его нанесения рука просто разгибается в локте, поворачивается корпус и таз, и вес тела переносится с одной ноги на другую. Таким образом, создается мощнейший рычаг, и рука вылетает в прямом ударе. Все в боксе имеет свое "английское" или родное (Англия - родина бокса) название. Прямые удары называют передней рукой - "Джеб", сильнейшей рукой (чаще всего правой) - "Кросс", однако в России их так называют редко. Чаще мы можем встретить и услышать название - Левый прямой или правый прямой [1, 31].

Важное значение в боксе отводится передвижениям - основная их функция - передвижение по рингу. При помощи передвижения можно занимать удобную позицию для нанесения ударов, выбирать дистанцию и даже защищаться при помощи уходов от ударов соперника. Всего в боксе два варианта передвижения - на челноке (в припрыжку) и подход - пешком. Передвижение в боксе на челноке. Челнок - это передвижение в боксе. Используется также и в других видах боевых единоборств. Суть челнока - в перепрыгиваниях на носочках - во всех направлениях. Это позволяет мгновенно перемещаться к сопернику, наносить серию ударов и тут же уходить от него - точно также на челноке. На челноке также удобно "проваливать" соперника - то есть делать прыжок в сторону, пропуская бьющего боксера мимо себя. Передвижения в боксе пешком. Второй вид передвижений - переваливание с ноги на ногу, так как в боксе, как и во многих видах единоборств. Причина тому - необходимость удерживать

равновесие при передвижении и при ударе. Передвижение "пешком" чаще применяют боксеры, которые хотят отправить своего соперника в нокаут. Передвижения «челнок» предпочитают «игровики» [19, 23].

Техника бокса, как и вообще техника любого спорта - это определенный набор движений, который позволяет наиболее эффективно добиваться спортивного результата - победы с минимальным уроном в свою сторону [28]. В боксе различают технику атакующих действий и технику оборонительных действий. Правильная техника в боксе (на примере атакующих действий) необходима для того, чтобы спортсмен в максимально короткие сроки мог наносить эффективные удары или комбинации ударов. Соответственно различают технику каждого из ударов или технику комбинаций ударов. После нанесения серии в том случае, если соперник не вышел из строя (нокаут/нокдаун) необходимо грамотно и своевременно обороняться - защититься от ударов соперника. Для этого необходима грамотная защита в боксе, технику которой отрабатывают отдельно на тренировках и доводят до совершенства [28, 30, 31, 35].

Для боксера новичка период от 3 до 6 месяцев имеет очень важное значение [19]. За это время у спортсмена в результате регулярных занятий должна сложиться базовая техника, которой он будет обладать в дальнейшем постоянно, а также постоянно ее "оттачивать". На начальном этапе вся тренировка спортсмена в боксе сводится к физической подготовке, а также к работе в стойке. Первая стойка, в которой боксер-любитель начинает работать – фронтальная [23]. В ней боксер отрабатывает базовые движения:

- прямые удары в голову,
- уклоны,
- боковые удары в голову,
- нырки,
- удары снизу в голову.

После изучения данных движений, новичка обучают передвижению под разноименные ноги вперед, и под одноименные ноги назад. Таким образом, формируется базовое понятие дисциплины бокс, после чего спортсмен с тренером переходят к изучению боевой стойки. В боевой стойке боксер учится передвижению с шагом, к передвижению в челноке, к защитам корпусом и движениями ног (сайд-степ - шаг в сторону). На этом этапе новичок обучается правильно наносить удары и связки ударов, а также обманным действиям, работе передней и задней рукой, ударам в голову и в корпус. В завершении технической подготовки боксера на этапе начальной подготовки, спортсмена ставят на боксерские снаряды – (мешки, груши, лапы) для того, чтобы сформировать твердость ударных костей. Только после этого спортсмены начинают работу в парах с партнером. Этот этап также достаточно плавно переводит к спаррингам и соревнованиям. Новички отрабатывают в парах одиночные движения, защиты от ударов, и переход из защиты в атаку и наоборот. После этого спортсмен становится готов к соревнованиям [12, 19, 29].

Под обучением в боксе подразумевается не только отработка правильной стойки и эффективных атак. Важным моментом является воспитание морально-волевых качеств, воспитание воли, силы характера и стойкости, что также является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Только сочетание физической и психологической подготовки может дать по-настоящему качественный результат. Именно поэтому обучение боксу под силу только талантливым тренерам, сочетающим в себе качества спортсмена и педагога. Обучение боксу лучше начинать в раннем возрасте. Для мальчиков это, как правило, 10-12 лет. Именно в этом возрасте закладываются черты характера, которые останутся с человеком на всю жизнь. Грамотный детский тренер сможет привить ребенку такие качества, которые помогут ему в достижении жизненных целей [4, 7, 32].

Пройдя обучение в секции бокса, молодой человек не обязательно становится профессиональным спортсменом. Однако он будет иметь навыки мужества и жесткости, которые очень полезны в современном обществе, а также научится уважать окружающих, ведь известно, что те, кто сталкивается лицом к лицу с опасностью - люди более восприимчивые к проблемам окружающих, более добрые. А также человек обязательно будет честным, справедливым и целеустремленным гражданином своей страны [6].

Структура тренировки включает три части: подготовительную (разминка) основную и заключительную. Важным элементов в занятиях боксом является разминка [13].

Разминка необходима в любом двигательном виде двигательной деятельности. А тем более в спортивной деятельности, особенно боксе. В понятие разминки входит очень много элементов - это и разогрев мышц, и их растяжка, и подготовка дыхательной системы и специальные двигательные упражнения, направленные на достижение целей разминки. Разминка перед боксом обычно строится следующим образом - в начале тренировки идет пробежка, которая позволяет разогреть мышцы. Во время пробежки нередко выполняются двигательные упражнения, благодаря которым также производится и растяжка мышц. После пробежки следует специальная двигательная разминка, упражнения в которой спортсмены имитируют боевые ситуации, однако являются сами по себе безопасными. Собственно, благодаря специальной разминки и возник такой вид спорта как фит-бокс, в котором нет работы в парах, а самым опасным соперником является мешок или груша [11, 36].

Структура разминки в боксе. Структуру разминки в боксе, можно охарактеризовать следующими элементами:

1. Подготовка дыхания и ног (скакалка или бег).
2. Растяжка основных групп мышц (стоя или в движении)



3. Специальная разминка, которая включается в себя специальные боксерские упражнения, такие как движение в челноке, уклоны, нырки, пятнашки (салки) и многое другое [12].

Все эти упражнения направлены на то, чтобы максимально качественно подготовиться к основной части тренировочного процесса, так что разминку в боксе не стоит ни в коем случае исключать.

В основной части тренировки самым распространенным методом, т.е. совокупность способов выполнения определенной тренировочной работы в боксе является тот, в котором упражнения выполняются по трехминутным раундам с минутными перерывами между ними – «метод трехминутных раундов». Он позволяет выработать у боксера «чувство раунда», характерное для соревновательного поединка. Применяя этот метод, боксер научится определять продолжительность раунда и в соответствии с этим рассчитывать свои силы. Круговая тренировка - разновидность воздействия разнообразной работы. За один круг боксеры проходят несколько станций, работая одинаковое количество времени на них и придерживаясь одинаковых временных интервалов отдыха между станционными работами. Значительное место отводится соревновательному методу. Он лучше других позволяет моделировать соревновательные нагрузки в тренировке. Этот метод предполагает введение в тренировку чисто соревновательных упражнений - вольных боев, спаррингов, т.е. боя, полностью соответствующего соревновательному по напряжению и организации, а также самих соревнований [2, 10, 13].

Современная система образования предусматривает внедрение новых образовательных стандартов. В первую очередь новые Федеральные стандарты (ФГОС) коснулись учащихся начальной ступени образования [33]. Современный урок (тренировка) должен соответствовать современным требованиям, вместо понятий «знания, умения, навыки» учитель должен отдавать приоритет развитию способностей ученика к самостоятельному

поиску цели и траектории (пути) ее достижения. Для того чтобы достичь планируемый результат преподаватель должен привлечь воспитанников к поиску способов достижения цели, обучает контролю и оценке результатов собственной деятельности. Таким образом происходит процесс формирования познавательных универсальных учебных действий (УУД). Федеральный государственный стандарт нацелен на развитие личности ребенка, концептуальный подход базируется на соответствии учебной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников. Современная задача обучения состоит в формировании знаний, универсальных учебных действий и компетенций [33].

Термин «системно-деятельный подход» может быть применен к любой системе обучения. Он заключается в организации учебного процесса таким образом, что главное место отведено активной, разнообразной, самостоятельной познавательной деятельности ученика [13].

Важным компонентом на начальном этапе подготовки сформировать у воспитанников умение самооценки техники двигательного действия, умение оценивать действия другого человека. Для этой цели необходимо решить следующие задачи: выбрать способы формирования самооценки техники двигательных действий, умения оценивать действия другого [22].

Сущность системно-деятельностного подхода - формирование личности ученика и продвижение его в развитии в процессе его собственной деятельности, направленной на «открытие нового знания». Основной результат обучения - развитие личности ребенка на основе учебно-тренировочной деятельности юного спортсмена. Ключевые моменты деятельностного подхода - постепенный уход от информационного репродуктивного знания к знанию действия [32].

Чем младше ребенок, тем важнее для него знать оценку своих усилий. Самооценка начинается тогда, когда сам спортсмен участвует в процессе оценивания - вырабатывает критерии оценки и применяет эти критерии в

разных ситуациях. Развитие самооценки в 7-8 лет приобретает черты рефлексивности. Рефлексивность - это модельность самооценки, допускающая возможность разных точек и пересмотра сегодняшнего знания. При этом необходимо научить ребенка фиксировать свои изменения и объективировать их, научить анализировать собственные действия, видеть себя со стороны и допускать существование других точек зрения [6].

### **1.3. Специфика развития физических качеств в тренировочном процессе юных боксеров**

Для повышения уровня проведения спортивного поединка необходимо глубоко осмыслить происходящие в современном спорте изменения и наметить пути оптимизации развития физических качеств юных боксеров с учетом тенденций развития мирового бокса, дальнейшего совершенствования сильных сторон отечественной школы бокса. Физическая подготовка боксеров имеет различия на определенных этапах многолетней спортивной подготовки и отличается направленностью воздействий. Предпочтение отдается определенным направлениям: скоростной, силовой, скоростно-силовой выносливости, специальной выносливости, большое внимание отдается сопряженным упражнениям [32].

Особенность бокса заключается в том, что в бою на ринге побеждает тот, кто оказывается наиболее ловким, быстрым, кто умело избегает атак противника и, выбирая наиболее удобный момент, для нанесения удара. Чем выше тренированность боксера, тем меньше он пропускает ударов [19]. Угроза получения удара особенно возрастает на соревнованиях, пусть даже самого невысокого ранга, и заставляет боксеров тщательно готовиться к любым соревнованиям. Чтобы научиться наносить сильный удар и попадать в цель, необходимо овладеть многими техническими приемами выполнения определенного движения, а также тактикой в раскрытии защиты противника. Это большое искусство, которым сложно овладеть. Если бы это было легко,

то тренеру-преподавателю было бы достаточно найти смелого и физически сильного обучающегося, и он, без особого труда смог завоевать все награды и титулы. Важными средствами для достижения победы в боксерском поединке является интенсивность, быстрота атакующих или встречных действий в сочетании со стремлением к акцентирующему удару [22, 24]. По мнению ряда авторов, методика подготовки боксеров на начальном этапе строится на основе нескольких факторов, главным из которых является быстрота. Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, применяются в тренировочном процессе на всех этапах годичного цикла. Второе место в физической подготовленности занимает силовая подготовка, состоящая из специальных прыжковых упражнений и силовых упражнений со штангой. Необходимо отметить, что для улучшения быстроты необходима соответствующая функциональная подготовленность [11, 16].

В тренировочном процессе боксеров значительное место отводится работе над совершенствованием физического качества сила [11, 35]. Максимальная сила развивается двумя путями: а) за счет увеличения мышечной массы б) за счет совершенствования внутримышечной и мышечной координации. Первый способ предусматривает использование отягощений весом 60 - 75 процентов от максимума и 3 - 4 подхода, в каждом подходе упражнения выполняются от 5 до 10 раз. Интервал отдыха между подходами от 30 с до 2 мин. Продолжительность тренировки 1,5 - 2 часа. Тренеры-преподаватели, работающие на начальном этапе подготовки должны четко знать, что большой объем силовой работы не совместим с работой над техникой [11].

Упражнения по увеличению мышечной массы определяют увеличение всего мышечного корсета, в том числе и мышц, не эффективных для боевого арсенала в боксерских действиях, что в свою очередь влечет к лишним энергозатратам организма [20].

Быть быстрым - значит также быть и ловким. Поэтому быстрота, ловкость и координация составляют единое целое в технике и тактике бокса. Ловкость, как никакое другое качество является обобщающим качеством и зависит от состояния вестибулярного аппарата. Она характеризуется координационной сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения. Она помогает боксеру полноценно реализовать свои боевые средства в разнообразных боевых условиях. Прекрасным средством развития ловкости являются спортивные игры [32]. Они также являются хорошим средством развития общей координации и быстроты. Одним из основных путей развития ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями [16]. Физическая подготовка боксера является сложным многоплановым процессом, который включает в себя много компонентов: техника, тактика, физическая подготовка. Поэтому для подготовки спортсменов необходимо использовать комплексы общеразвивающих упражнений на различных снарядах, тренажерах и снарядах [22, 26, 36]. Для развития специальной подготовки обучающихся необходимо использовать специально-подготовительные упражнения, упражнения со снарядами, упражнения со специальными заданиями в перчатках [36]. Своеобразие занятий по боксу состоит в том, что они способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма. Особенности развития физических качеств боксера являются: сила выделяет три важнейших вида способности, высокий уровень развития, различные виды мышечной силы, а также связи способностей с анаэробными и аэробными возможностями спортсмена [11]. Для развития быстроты двигательной реакции нужно различать простые, но внезапно появляющейся реакции и сложные реакции на движущийся предмет [11]. Для развития выносливости боксера является то, что она зависит не

только от того, как быстро он устает, но и от того, как быстро он восстанавливает свои силы после активных действий [14]. Для развития гибкости основное внимание необходимо обращать на подвижность его позвоночного столба [16]. Ведущим правилом для развития ловкости боксера является высокая вариативность средств и методов его спортивной тренировки [16].

Все это позволяет добиться обучающимся следующих результатов:

- формирование ответственного отношения к занятию физической культурой и спортом, готовности и способности к саморазвитию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- освоение социальных норм, правил поведения, форм социальной жизни в группе;
- развитие морального сознания на основе личного выбора нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками [32];
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного поведения в чрезвычайных ситуациях [22];
- достижение лично значимых спортивных результатов;
- владение умениями выполнения двигательных действий бокса, активное их использование в соревновательной деятельности [10];
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении занятий боксом [8, 25].

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач, мы использовали методы исследования:

1. Анализ литературы. Проанализирована учебно-методическая и научная литература на тему физического развития детей и подростков, развития их двигательных качеств, влияние занятий боксом на организм, средствам, методами принципам организации спортивно-тренировочного процесса в боксе как виде спорта.

Были рассмотрены вопросы развития и воспитания скоростных способностей, формирования технических навыков, внедрения в спортивно-тренировочный процесс юных спортсменов современных спортивно-педагогических методик. Были изучены различные этапы многолетнего тренировочного цикла и его особенности.

2. Педагогический эксперимент.

3. Наблюдение.

4. Тестирование

5. Методы математической статистики [5].

Изучив литературные источники, касающиеся теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, программы, методические разработки по боксу, мы разработали программу, направленную на развитие физической подготовленности на начальном этапе подготовки в боксе.

Педагогическое наблюдение проводилось во время учебно-тренировочного процесса юных боксеров.

Для проверки выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент, целью которого явилось проверка эффективности разработанной программы.

Для обработки результатов тестирования были использованы общепринятые методы математической статистики. Оценка достоверности

различий изучаемых показателей осуществлялось по t-критерию Стьюдента, при 5% уровне значимости.

### **Контрольные испытания, тесты**

1. Тест – бег 30 метров (тест проводился в условиях спортивного зала).
2. Тест – бег 100 метров.
3. Скоростно-силовые качества определялись при помощи теста «прыжок в длину с места».
4. Сила, при помощи теста – «отжимание» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) подсчитывало количество раз.
5. Подтягивание на перекладине - кол-во раз.
6. Поднос ног к перекладине – кол-во раз
7. Челночный бег 3х10.
8. Толчок ядра - 4 кг. (сильнейшая рука, слабейшая рука).
9. Удары по мешку за 8 с.

## **2.2. Организация исследования**

Технология обучения на начальном этапе юных боксеров экспериментальной и контрольной групп, с применением различных программ проводилось в три этапа.

Эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Боевые перчатки»

**На первом этапе** с мая 2017 - по май 2018 гг. нами была проведена работа по анализу и обобщению информации из литературных источников по теории и методике физической культуры, основам спортивной тренировки в единоборствах, методические разработки по боксу, физиологии и т.п. Были определены задачи, объект, предмет и гипотеза исследовательской работы.



**На втором этапе** с сентября 2018 – по декабрь 2018 года проводился эксперимент; получены результаты тестирования, сформулированы выводы по работе, подготовлены методические рекомендации.

На протяжении 6 месяцев (сентябрь, февраль) мы проводили исследование. В исследовании приняли участие 24 юных боксера 10-11 лет. Спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 12 человек в каждой. Тесты проводилось в начале и в конце эксперимента.

Задача экспериментальной работы заключалась в выявлении более эффективной программы, развития физических качеств и технической подготовленности юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки.

**Третий этап** продолжался с марта- по июнь 2019 г. И был связан с завершением бакалаврской работы. В это период проводилась корректировка результатов эксперимента, оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требованиями ГАК.

Сравнивая исходные и контрольные показатели тестирования юных боксеров, мы выявили, что предложенная нами программа развития физических качеств и технической подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки, является более эффективной, по сравнению с программой, которая используется в ДЮСШ. На основе анализа экспериментальных данных, мы сформулировали выводы по работе и предложили программу развития физических качеств и технической подготовленности боксеров на начальном этапе подготовки, основанную на системе заданий.

## ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Результаты констатирующего эксперимента

Чтобы успешно прогнозировать спортивные результаты, а также управлять тренировочным процессом, тренер должен комплексно и вовремя быть информирован объективной информацией о главных сторонах подготовки юных спортсменов [20]. Для получения таких данных, испытания нужно проводить с тестами, которые характеризуют уровень общей и специальной подготовленности юных боксеров [25]. Использование в этих целях контрольно-переводных испытаний и нормативов, представленных в программе СДЮСШОР по боксу, может оказаться очень эффективным.

В констатирующем эксперименте поучаствовали юные боксеры в возрасте от 10 - 11 лет в числе 24 человек.

В течение констатирующего эксперимента дважды в течение шестимесячного спортивно-тренировочного цикла были проведены исследования показателей, уровня физической и технической подготовленности юных спортсменов.

Таблица 1

#### Результаты тестов до педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	t-критерий Стьюдента	Р
	М±δ			
Бег 30 м (с)	5,8±0,61	5,8±0,49	0,83	>0,05
Бег 100 м (с)	17,46±0,46	17,42±0,68	0,88	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	175,58±5,8	177,8±5,16	0,38	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	35,4±1,3	35,2± 1,2	0,79	>0,05
Подтягивание (кол-во)	6,0±1,2	6,7±1,6	0,27	>0,05
Поднос ног к перекладине (кол-во)	7,17±0,83	6,83±1,02	0,39	>0,05
Челночный бег 3х10 (с)	11,6±0,41	11,8±0,73	0,97	>0,05
Толчок ядра 4 кг (м):				
- сильнейшая рука	4,8±0,8	5±0,9	0,65	>0,05
- слабейшая рука	3,75±1,1	3,8±0,9	0,8	>0,05
Удары по мешку за 8 с (кол-во)	17,1±1,8	16,6±2,2	0,56	>0,05

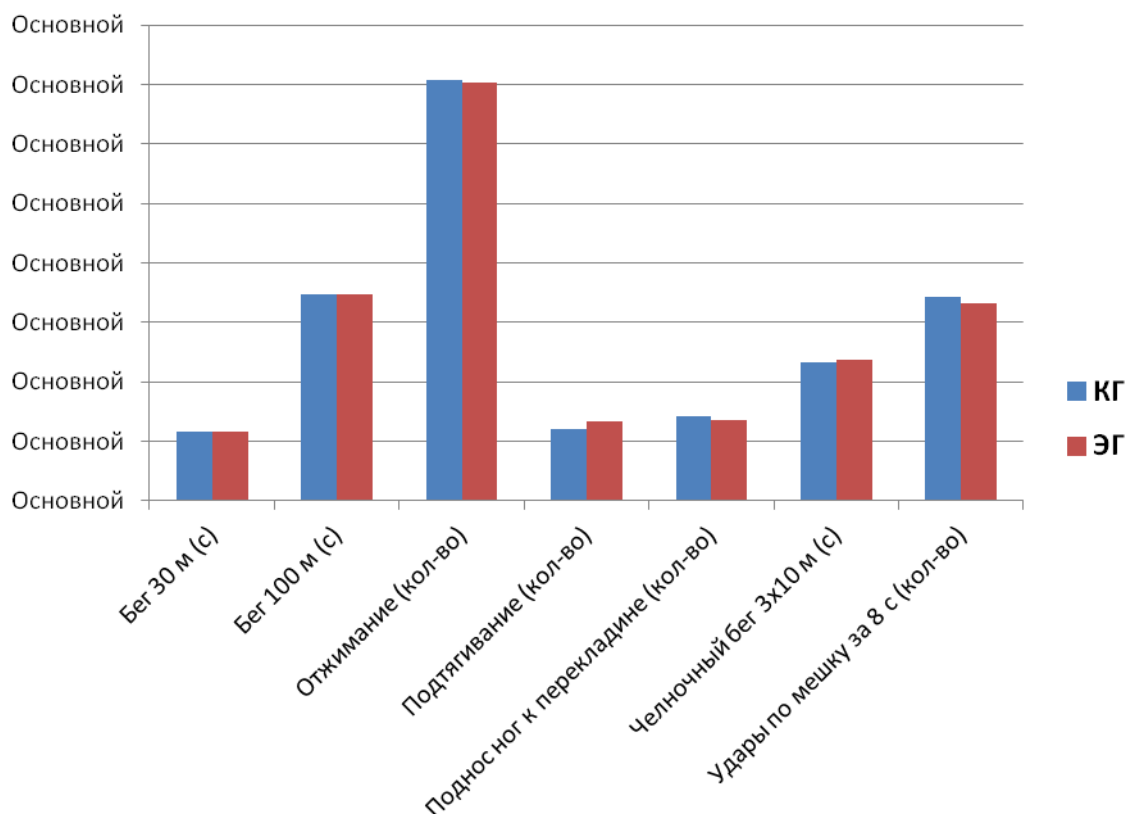
Примечание: М – среднее арифметическое; δ - среднее квадратическое отклонение;

р – степень достоверности

Результаты исследования помогли получить информацию о динамике исследуемых показателей в возрастном периоде от 10 -11 лет.

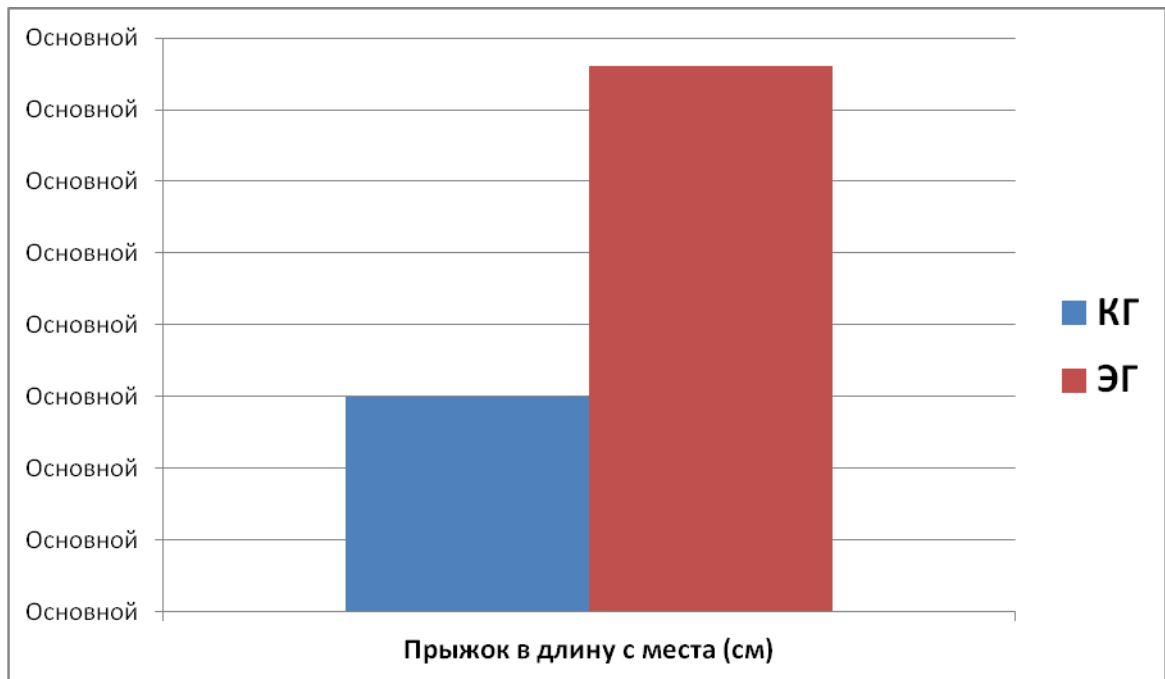
Уровень развития физической подготовленности определялся по 9 тестам. Результаты начального тестирования представлены в таблице №1. Сравнение двух групп по результатам тестов показало, что достоверные различия между юными боксерами обеих групп отсутствуют.

Сопоставив данные, полученные в результате тестирования в экспериментальной и контрольной группах ( $P>0,05$ ), наблюдаем отсутствие достоверности. Результаты тестирования показывают, что в обеих группах уровень развития физической подготовленности был, примерно на одном уровне (рис. 2, 3, 4).

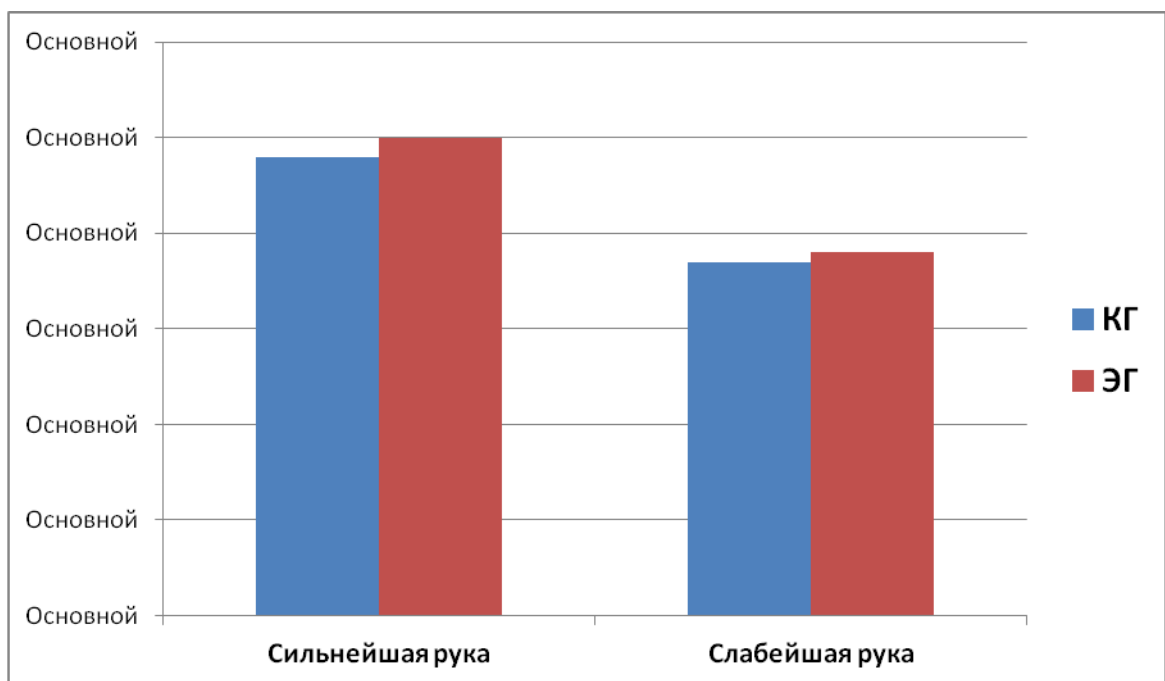


**Рис.2. Результаты тестирования до педагогического эксперимента**

В некоторых показателях, результаты в контрольной группе превышали результаты экспериментальной группы по показателям: поднос ног к перекладине и удары по мешку за 8 секунд (рис.1).



**Рис.3. Результаты теста «Прыжок в длину с места» до педагогического эксперимента**



**Рис.4. Результаты теста «Толчок ядра 4 кг (м)» до педагогического эксперимента**

Программа боксеров на начальном этапе подготовки представлена в следующем параграфе.

### **3.2. Технология обучения боксеров в группах начальной подготовки**

На основе изучения литературных источников мы сделали выводы, которые являются основой составления экспериментальной технологии обучения боксеров на начальном этапе подготовки с использованием системы заданий. Система заданий подразумевает, чтобы материал был изложен в определенной последовательности, которая обеспечит логическую взаимосвязь частей, следующих одна, за другой - так называемых шагов обучения. Каждый шаг — это определенное задание на действие, в котором тренер дает нужное количество информации о том, что и как делать и на что больше обратить внимание. Таким образом, тренер-преподаватель организует занимающихся и управляет процессом. Воспитанники получают задание, которое должны самостоятельно осмыслить и понять. Для этого необходимо выделить главный компонент в двигательном действии. После этого ученик составляет собственную модель данного действия (зрительный образ), затем программирует последовательность своих действий и приступает к выполнению задания. Задача тренера, на этом этапе наблюдать за учеником, сравнивать и оценивать его действия, подсказывать способы индивидуального совершенствования. При этом, главным компонентом являются сильные стороны спортсмена-новичка. Таким образом, юный спортсмен многократно выполняет действие в различных вариантах, ситуациях до тех пор, пока оно не станет навыком, и далее совершенствует различные сочетания действий в условиях, приближенных к соревновательным. Процесс обучения удачно систематизируется так как, в боксе, много упражнений проводится в парах. Это дает возможность юным спортсменам выполнять сначала роль атакующего, а его партнер помогает проведению приемов, затем оба действуют как противники — один атакует, второй обороняется. Таким образом, прием закрепляется в меняющихся ситуациях и имеет несколько вариантов выполнения упражнения. Действия

не требуют стереотипных реакций, так как имеют ациклический характер. Основные приемы изучаются и совершенствуются вместе с их вариантами в постоянно меняющихся условиях.

Формой организации работы с юными боксерами, является тренировка, которая состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Обучение и совершенствование занимающихся проводится по установленной трехэтапной схеме — ознакомление и опробование приема. Для успешного руководства и управления тренировочным процессом по системе заданий, необходимо следующее:

- 1) вдумчиво планировать тренирующие воздействия и задания в зависимости от уровня подготовленности занимающихся;
- 2) активно направлять деятельность учеников и оперативно реагировать на отклонения от процесса обучения;
- 3) объективно оценивать действия обучаемых и систематически подводить итоги занятий;
- 4) регулярно давать домашние задания юным спортсменам по физической и технико-тактической подготовке [22].

Структура деятельности тренера и коллектива.

Подготовка к занятиям:

- а) тренер, имея исходные данные о занимающихся (их развитии, успеваемости в школе, состоянии здоровья и т. д.), исходном и нынешнем состоянии коллектива (по специальным тестам), планирует тренирующие воздействия по системе заданий и видам подготовки;
- б) составляет план конкретного занятия, дозирует нагрузку и предусматривает благоприятные условия для самостоятельной деятельности учеников [21].

Проведение занятия. После построения занимающихся, объяснения задач, предстоящего занятия, тренер организует юных спортсменов так,

чтобы они наилучшим образом воспринимали изучаемый материал и выполняли упражнения.

В подготовительной части урока - разминке - тренер называет упражнение, его назначение, иногда демонстрирует его и дает задание для исполнения. В основной части занятия, тренер проводит приемы и действия с учетом специфики бокса:

1) перестраивает учеников так, чтобы их действия были безопасны, излагает частную задачу, называет прием или действие, демонстрирует его в боевом темпе, затем в замедленном, если нужно, по частям, акцентируя внимание на главном в технике выполнения, и определяет тактическое назначение действия;

2) затем дает задание, указывает дистанцию, интервалы, объясняет, если действия парные, что делают первые и вторые номера, и определяет время действий или число повторений. Началом выполнения является сигнал или команда тренера: «Начинайте!», «Действуйте!» и т. д. Для завершения действий подаются команды: «Стоп!», «Время!», «Достаточно!» или «Закончить упражнения!». После того как ученики овладели основной структурой приема или действия, тренер дает задание многократно повторить действие и его варианты в зависимости от ситуации задач занятия. Иногда занимающимся дают проблемные задания и предлагают решить их самостоятельно;

3) во время выполнения задания тренер делает общие и персональные методические указания: на что обратить внимание, как устранить недостатки и ошибки в выполнении приемов. В паузах уточняет детали техники, тактики, если нужно, повторно демонстрирует действие сам или просит это сделать лучших учеников;

4) после многократного повторения приемов и их вариантов в различных заданиях, тренер создает условия для применения действий в конфликтных ситуациях, приближенных к боевым. Действия каждого

ученика или пары (в парных заданиях), тренер оценивает в процессе групповых занятий, в просмотровой части урока, когда отдельные ученики или пары выполняют задание, а остальные наблюдают, а также в учебном бою на отдельный прием или в укороченных раундах разными партнерами.

Подведение итогов занятия.

При подведении итогов занятия необходимо записать, какой материал пройден, как усвоены задания, какая реакция на нагрузку, поведение учеников, их успехи и недостатки, какие новые методические приемы использованы, на что следует обратить внимание при самостоятельной подготовке учеников в домашних условиях и т. д.

Домашнее задание.

После подведения итогов тренировки тренер, учитывая возможности занимающихся, каждому дает посильное индивидуальное домашнее задание (в форме подготовленных фото таблиц размером 13x18 и 18X24 см) по физической, технико-тактической подготовке и совершенствованию излюбленных приемов.

Технология обучения юных боксеров по системе заданий.

*Научить* занимающихся прямому удару левой в голову и защите от него подставкой внутренней части правой перчатки. *Организация занимающихся, постановка задачи и информация о действиях.* Вначале тренер, построив группу в две шеренги уступом лицом к себе, рассказывает о задаче урока, объясняет тактическое назначение приема и способы защиты от него. Затем, построив группу в две шеренги лицом к центру зала, он с помощником демонстрирует прямой удар левой в голову и защиту от него, поворачиваясь к ученикам в профиль и анфас.

Задания на действия, их выполнение и управление занимающимися.

**Задание 1.** Из основной боевой стойки первые номера, стоя из места, наносят прямой удар левой в голову, вторые номера защищаются подставкой внутренней части правой перчатки с незначительным отклонением назад или



назад-вправо (тренер с помощником повторно демонстрируют прием).  
Исполнение в двух шеренгах дистанция средняя, интервал на вытянутые в стороны руки. Действовать 1 мин, темп средний. Самостоятельно выполнение с команды «Начинайте!».

**Методические указания:**

- руку возвращать по той же линии, по которой наносился удар;
- защищаясь, правую перчатку далеко вперед не выносить - закреплять ее в момент прикосновения бьющей перчатки партнера;
- в момент удара голову не поднимать, правую перчатку держать перед подбородком - справа;
- защиту подставкой сочетать с незначительным отклонением назад или назад-вправо - это намного смягчит удар партнера;
- не напрягаться, действовать легко и свободнее и т. д.

По команде «Стоп!» поменяться ролями.

**Задание 2.** Инициатива у вторых номеров, первые защищаются. Действовать 1 мин по команде «Продолжайте!». Персональные замечания тренера. Команда «Стоп!».

**Задание 3.** Вначале первые номера атакуют прямым ударом левой в голову в движении вперед, вторые защищаются подставкой правой перчатки с уходом назад, затем атакующие выполняют тот же удар, но с шагом назад, а защищающиеся, передвигаясь вперед (преследуя атакующего), сохраняют первоначальную дистанцию.

Выполнение задания в парах. Действовать 2 мин по команде «Начинайте!».

**Методические указания:**

- при атаке шагом вперед вес тела переносить на вышагивающую ногу только после того, как будет выполнен удар;
- защищаясь подставкой правой перчатки - левую руку не опускать;

- защищающиеся должны сохранять заданную дистанцию, передвигаясь скользящими шагами;
- прибавить темп и действовать точнее и т. д.

По команде «Стоп!» поменяться ролями.

**Задание 4.** Инициатива у вторых номеров, первые защищаются. Условия прежние. «Действуйте!». Замечания тренера. Команда «Стоп! Расслабиться!».

**Задание 5.** Парные упражнения в прямых ударах левой в голову и защитах от них, передвигаясь влево и вправо по кругу. Первые номера атакуют, вторые защищаются. Темп быстрый. Действовать 2 мин по команде «Начинайте!».

**Методические указания:**

- атакующие, передвигаясь влево или вправо, должны раскрывать защиту партнера;
- защищающиеся, своевременно поворачиваясь по направлению к партнеру, должны противопоставить защиту подставкой внутренней части правой перчатки и т. д.

Команда «Стоп! Расслабиться!». Поменяться ролями.

**Задание 6.** Вторые номера атакуют, первые защищаются. Условия прежние. «Продолжайте!».

Методические указания тренера. Команда «Стоп! Расслабиться!».

**Задание 7.** Парные упражнения в прямых ударах левой в голову и защитах от них подставкой внутренней части правой перчатки в свободном передвижении по залу. Одни атакуют, другие защищаются. Действовать 2 мин, дистанция дальняя, темп быстрый. Начинать по команде «Время!».

**Методические указания:**

- при нанесении удара излишне не наклоняться, вес тела равномерно распределять на обе ноги;

- защищаясь подставкой правой перчатки, левую руку не опускать, подстраховывать ею одноименную сторону туловища;
- в конечный момент удара кисти сжать — это предохранит пальцы от повреждений и т.д.

Команда «Стоп!». Поменяться ролями.

**Задание 8.** Условия (продолжительность, дистанция, темп) прежние. Начинать по команде «Время!».

Методические указания:

- после каждого исполнения приемов атаки и защиты проверять правильность боевой стойки и т. д.

Команда «Стоп!». Перерыв 1 мин.

**Задание 9.** Контрольные бои в условиях, приближенных к боевым - на атаку прямым ударом левой в голову защита подставкой правой перчатки. Продолжительность боя - один раунд (1,5 мин). После боя –персональная оценка действию. Просмотр и оценка каждой пары. Затем тренер, усадив занимающихся на гимнастических скамейках, в паре с одним из учеников знакомит юных спортсменов с очередными, более сложными, приемами защиты - уклонами вправо, влево - и предлагает им упражняться в этих приемах перед зеркалом при самостоятельной подготовке. В завершение тренировочного занятия тренер проводит упражнения на расслабление, предлагает убрать инвентарь, подводит итоги занятия и дает каждому ученику индивидуальное домашнее задание по физической и технико-тактической подготовке.

В этой программе мы изложили технологию обучения юных боксеров, по системе заданий, для творческой самостоятельной деятельности под руководством тренера. В процессе тренировки тренер должен ставить перед воспитанником конкретные задачи. Одним их эффективных средств воздействия на сознательную сферу двигательной деятельности ребенка является требование словесного отчета о движении. Ребенок может словами

описать упражнение, которое ему предстоит выполнить, или словесно передать ощущения выполнения упражнения. Объективность рассказа будет зависеть от точности и доступности объяснения, сделанного тренером [15]. В этом детям хорошо помогут карточки, на которых описаны требования к проведению технического приема. Если в процессе обучения будет задействовано больше сенсорных систем (визуальная, аудиальная, тактильная), результаты освоения двигательного навыка будут значительно выше.

По такому плану изучаются и совершенствуются все приемы и действия в боксе, а также проходит функциональная подготовка юных спортсменов, и воспитываются важнейшие моральные и волевые качества. Разработка такой технологии является важной задачей специалистов по физическому воспитанию.

Для совершенствования физических качеств юных боксеров используется метод круговой тренировки. Упражнения используются для развития всех основных физических качеств, происходит это при создании определенных условий, которые соответствуют поставленным конкретным задачам тренировки и индивидуальными возможностями боксеров. Для выполнения физических упражнений требуется жесткая дисциплина, чувство ответственности за свои действия, настойчивость в достижении поставленной цели. Это позволяет развивать у юных спортсменов творчество и быть эрудированным.

### **3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования**

По завершении учебно-тренировочного цикла, обе группы боксеров были подвержены повторному тестированию, показавшему прирост в развитии результатов общей физической и специальной подготовленности. Тренировка юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки

должна ставить технику боксеров и формировать базовые спортивные умения и способности.

Анализируя данные, которые были получены по завершении периода учебно-тренировочного процесса, длящегося шесть месяцев, мы выявили, что динамика значений физической подготовленности у детей экспериментальной группы превосходили динамику в контрольной группе. За период данного эксперимента у испытуемых экспериментальной группы, прослеживается положительная динамика в развитии физических качеств.

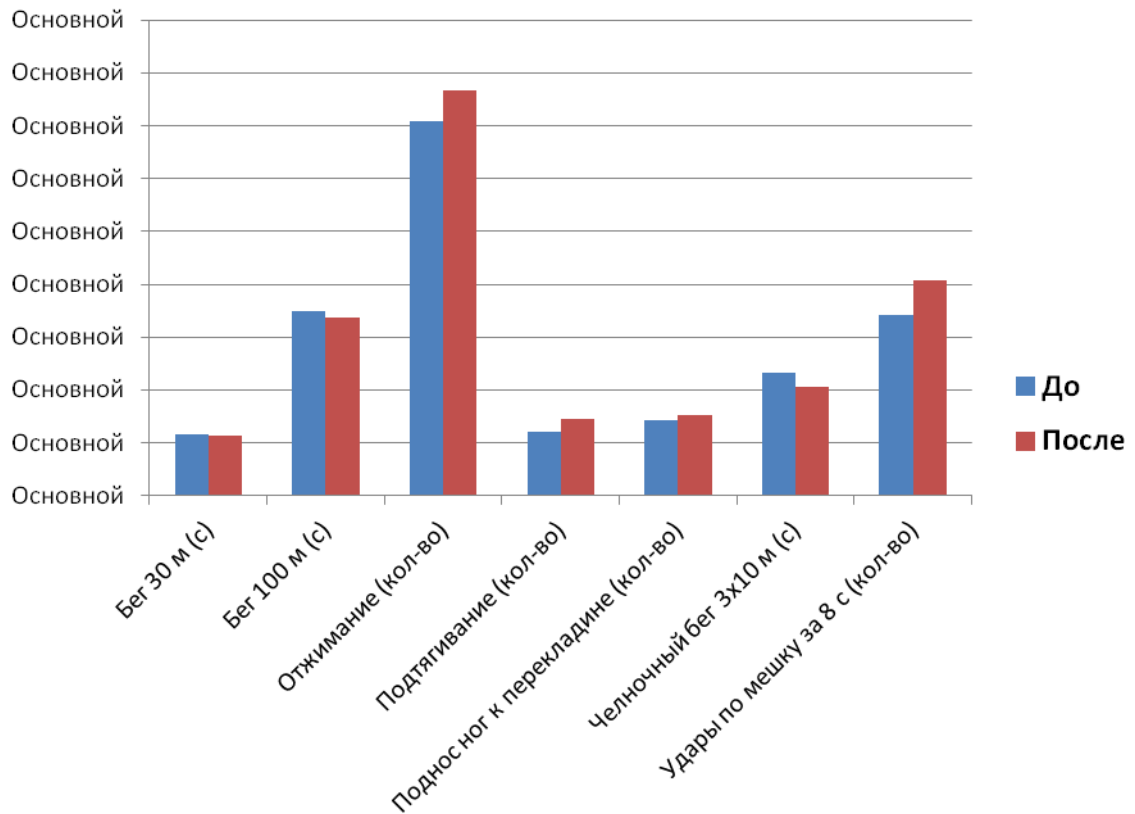
Таблица 2

**Результаты тестирования участников КГ до и после педагогического эксперимента**

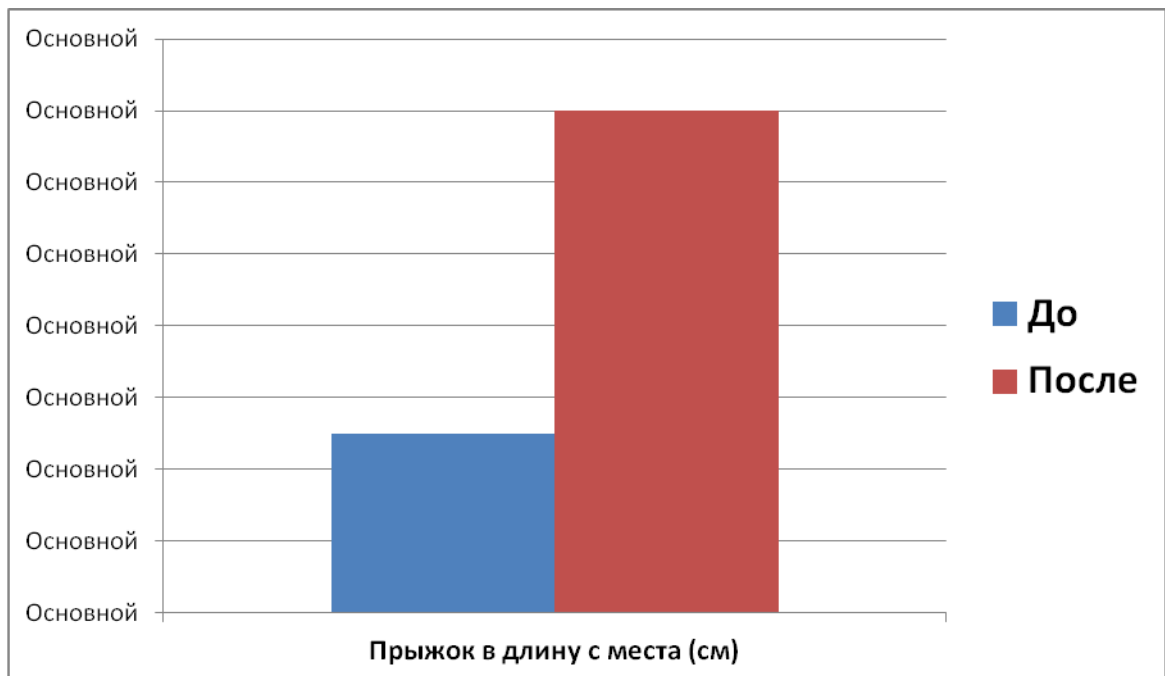
Тесты	До	После	t-критерий Стьюдента	p
	M±δ			
Бег 30 м (с)	5,8±0,61	5,7±0,57	0,29	>0,05
Бег 100 м (с)	17,46±0,46	16,9±0,37	0,05	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	175,58±5,8	180±7,8	0,06	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	35,4±1,3	38,3±1,3	0,0001	<0,05
Подтягивание (кол-во)	6,0±1,2	7,3±0,77	0,009	<0,05
Поднос ног к перекладине (кол-во)	7,17±0,83	7,6±0,77	0,07	>0,05
Челночный бег 3x10 (с)	11,6±0,41	10,3±0,4	0,06	>0,05
Толчок ядра 4 кг (м):				
- сильнейшая рука	4,8±0,8	5,7±1,4	0,03	<0,05
- слабейшая рука	3,75±1,1	4,2±0,9	0,1	>0,05
Удары по мешку за 8 с (кол-во)	17,1±1,8	20,4±2,6	0,001	<0,05

Примечание: M – среднее арифметическое; δ - среднее квадратическое отклонение;

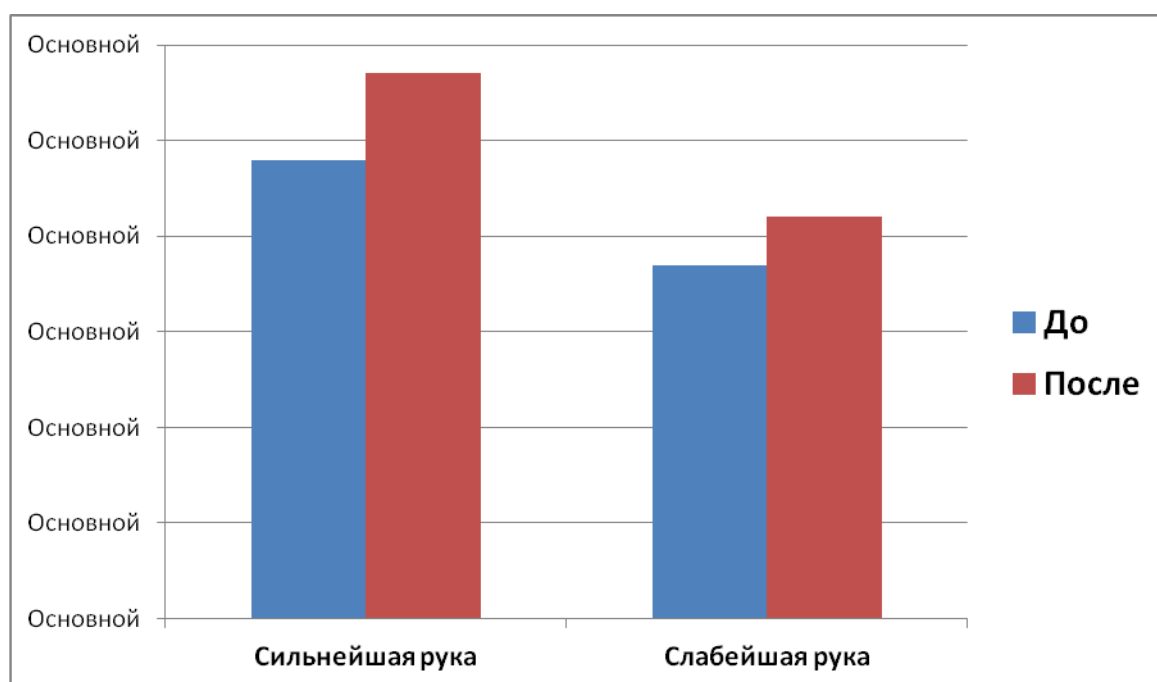
p – степень достоверности



**Рис. 5. Результаты тестов в КГ до и после педагогического эксперимента**



**Рис.6. Результаты теста «Прыжок в длину с места» в КГ до и после педагогического эксперимента**



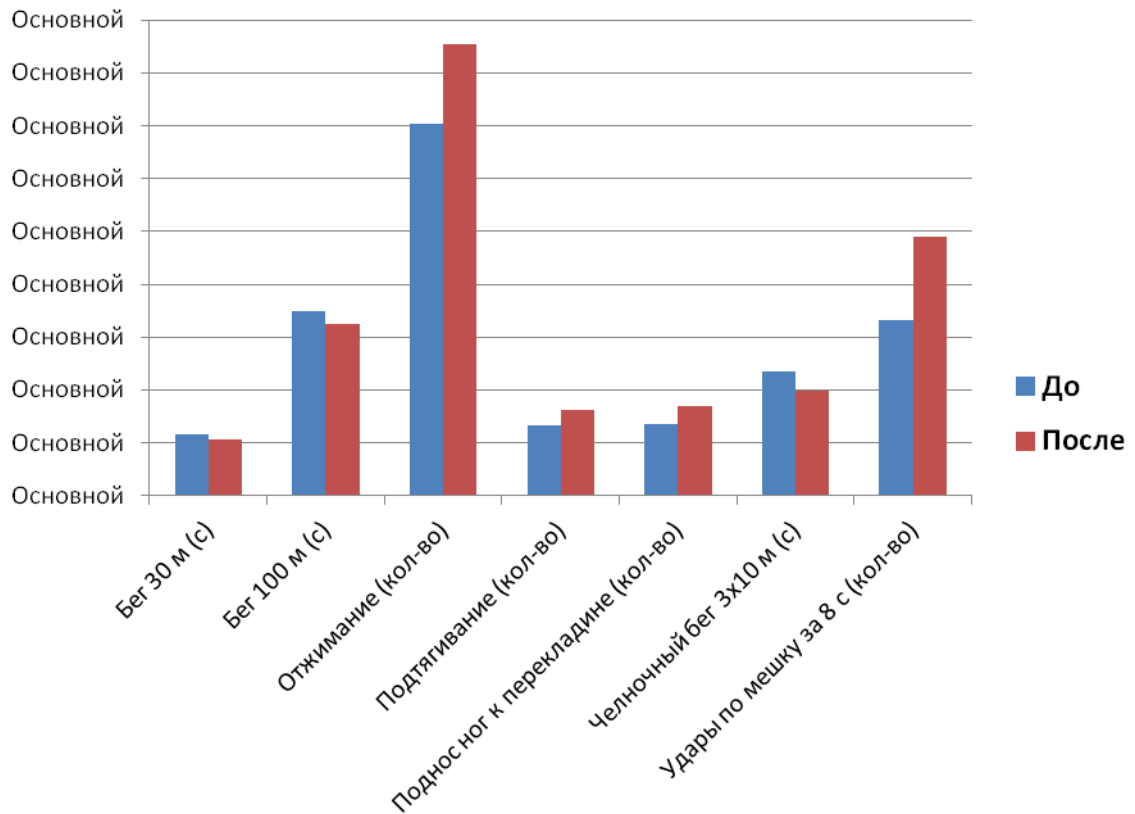
**Рис.7. Результаты теста «Толчок ядра 4 кг (м)» в КГ до и после педагогического эксперимента**

Таблица 3

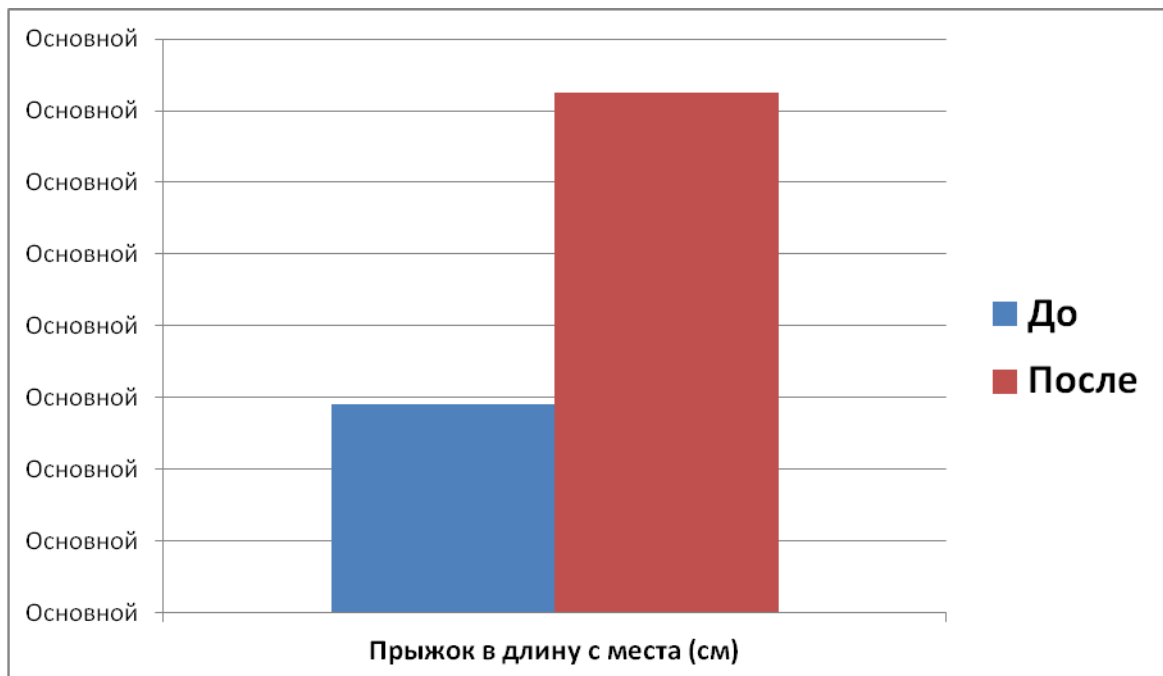
**Результаты тестирования участников ЭГ до и после педагогического эксперимента**

Тесты	До	После	t-критерий Стьюдента	p
	M±δ			
Бег 30 м (с)	5,8±0,49	5,3±0,16	0,002	<0,05
Бег 100 м (с)	17,42±0,68	16,2±0,4	0,003	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	177,8±5,16	186,5±7,0	0,001	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	35,2± 1,2	42,7±1,4	0,0001	<0,05
Подтягивание (кол-во)	6,7±1,6	8,1±0,9	0,008	<0,05
Поднос ног к перекладине (кол-во)	6,83±1,02	8,5±0,9	0,0001	<0,05
Челночный бег 3x10 (с)	11,8±0,73	9,9±0,34	0,004	<0,05
Толчок ядра 4 кг (м):				
- сильнейшая рука	5±0,9	7,9±0,7	0,0001	<0,05
- слабейшая рука	3,8±0,9	5,7±1,05	0,0002	<0,05
Удары по мешку за 8 с (кол-во)	16,6±2,2	24,5±3,9	0,0001	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; δ - среднее квадратическое отклонение;  
p – степень достоверности

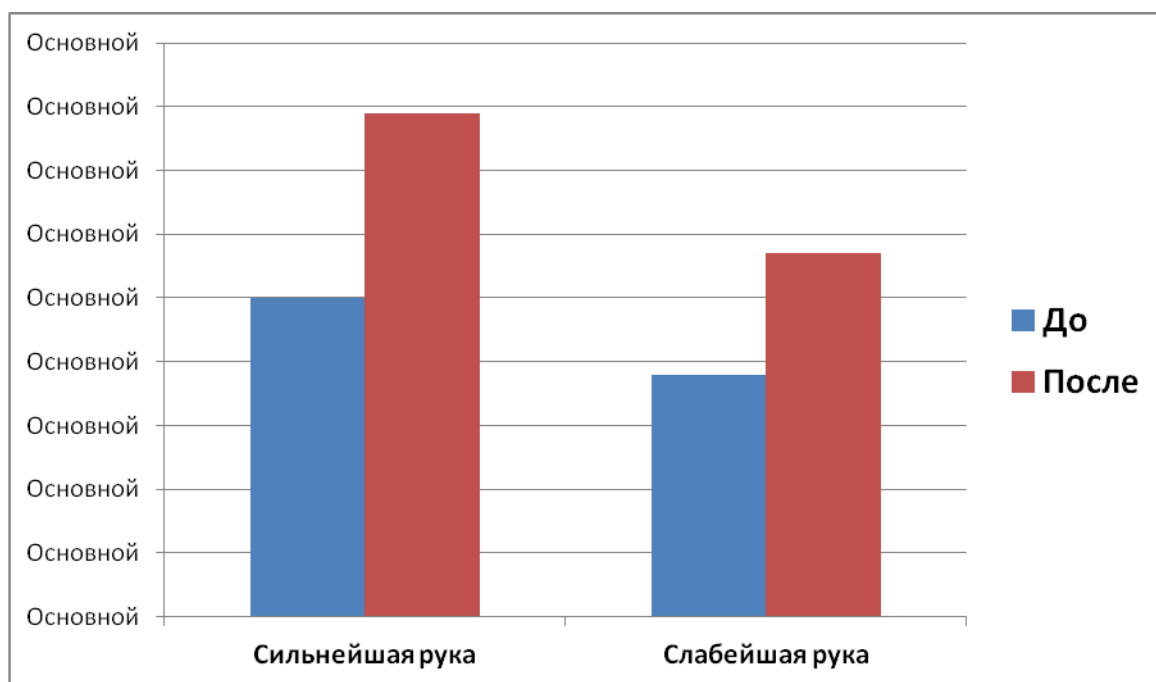


**Рис. 8. Результаты тестов в ЭГ до и после педагогического эксперимента**



**Рис.9. Результаты теста «Прыжок в длину с места» в ЭГ до и после педагогического эксперимента**





**Рис.10. Результаты теста «Толчок ядра 4 кг (м)» в ЭГ до и после педагогического эксперимента**

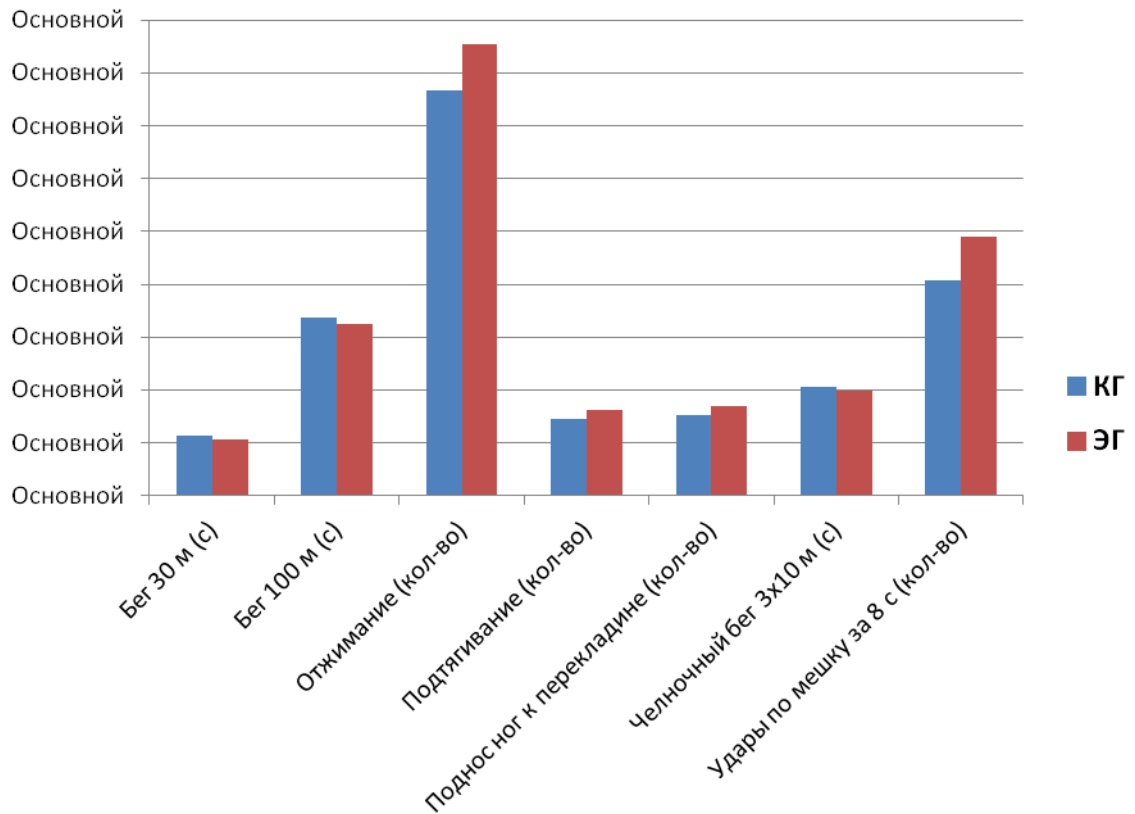
Таблица 4

**Результаты тестирования участников КГ и ЭГ после педагогического эксперимента**

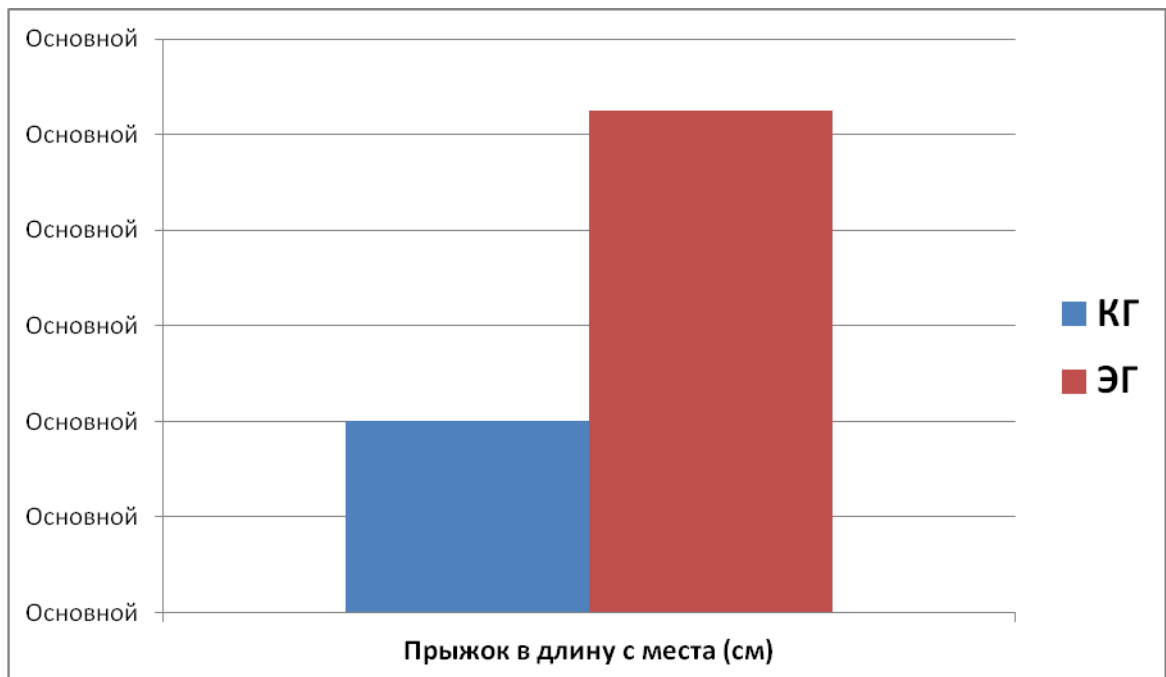
Тесты	КГ	ЭГ	t-критерий Стьюдента	p
	М±δ			
Бег 30 м (с)	5,7±0,57	5,3±0,16	0,04	<0,05
Бег 100 м (с)	16,9±0,37	16,2±0,4	0,0004	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	180±7,8	186,5±7,0	0,04	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	38,3±1,3	42,7±1,4	0,0001	<0,05
Подтягивание (кол-во)	7,3±0,77	8,1±0,9	0,04	<0,05
Поднос ног к перекладине (кол-во)	7,6±0,77	8,5±0,9	0,01	<0,05
Челночный бег 3x10 (с)	10,3±0,4	9,9±0,34	0,02	<0,05
Толчок ядра 4 кг (м):				
- сильнейшая рука	5,7±1,4	7,9±0,7	0,0002	<0,05
- слабая рука	4,2±0,9	5,7±1,05	0,001	<0,05
Удары по мешку за 8 с (кол-во)	20,4±2,6	24,5±3,9	0,006	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое; δ - среднее квадратическое отклонение;

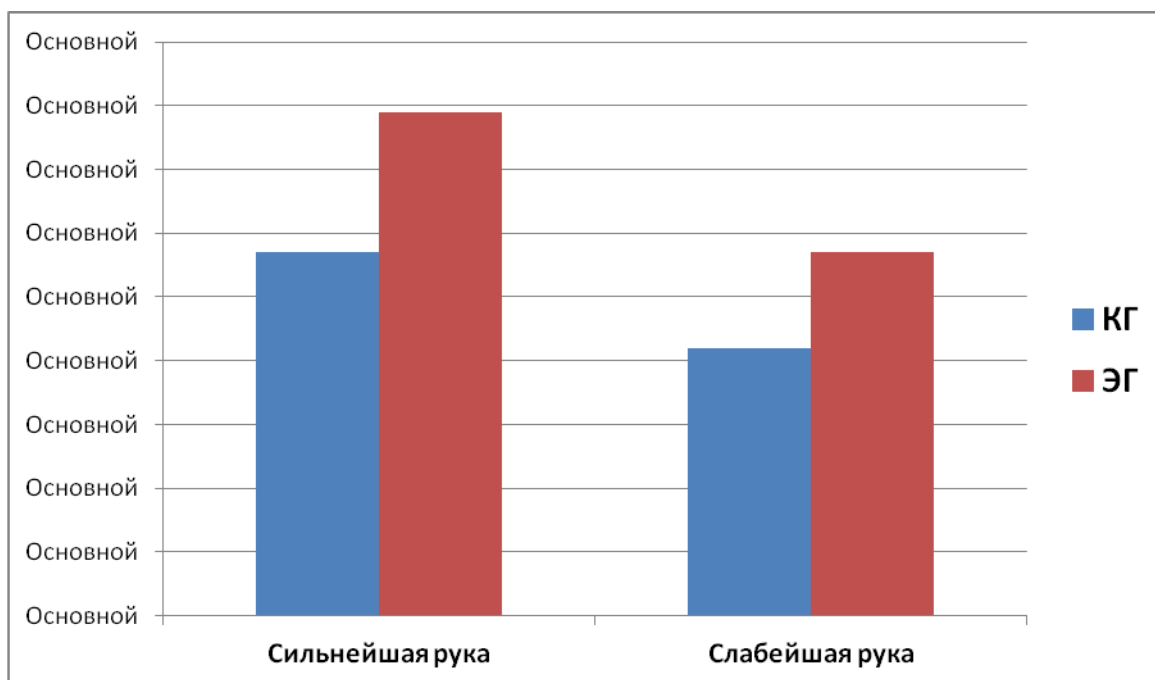
p – степень достоверности



**Рис. 11. Результаты тестов в КГ и ЭГ после педагогического эксперимента**



**Рис.12. Результаты теста «Прыжок в длину с места» в КГ и ЭГ после педагогического эксперимента**



**Рис.13. Результаты теста «Толчок ядра 4 кг (м)» в КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента**

Соревновательная деятельность требует от боксера высокого уровня развития физических качеств, когда спортсмену нужно сохранять предельную интенсивность работы. Анализируя прирост результатов в течение эксперимента, мы выявили, что показатели в развитии физических качеств в экспериментальной группе увеличились на 9,8% ( $p < 0,05$ ).

Результаты в беге на 30 м и 100 м по завершению тренировочного цикла, длящегося шесть месяцев, улучшились у юных боксеров обеих групп ( $p < 0,05$ ). Положительная динамика показателей данного контрольного упражнения также была достоверна. В то время как в контрольной группе положительная динамика была достоверна на уровне значимости примерно 0,05, в экспериментальной группе результаты намного значительнее - увеличение показателей было достоверно на уровне значимости около 0,01 (таблица 4).

Результаты тестирования «отжимание, подтягивание, поднесения ног к перекладине» показали, что занятия боксом положительно влияют на общую

физическую подготовку: быстроту, ловкость, выносливость, силу и скоростно-силовые качества. Динамика темпов прироста не противоречат основным закономерностям развития двигательной функции у занимающихся, которые описаны в научной литературе. Так в сенситивный период для развития быстроты - с 10 до 11 лет. Относительный прирост результатов в выбранных контрольных упражнениях был максимальным. Сенситивный период для развития выносливости, и скоростно-силовых качеств - с 11 до 12 лет. Но предельной силы динамика развития этих способностей ещё не получила. Скачкообразность динамики темпов прироста физических способностей может определяться также и по направленности тренировки.

Проанализировав прирост результатов физической подготовленности юных спортсменов 10-11 лет, мы можем сделать вывод, что реализация в ходе эксперимента данной технологии на основе заданий, повлияла на испытуемых экспериментальной группы положительным образом, а также на их способность освоить технические действия и как можно лучше проявить скоростные качества в течение учебно-тренировочного процесса.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате экспериментальной работы нами были сформулированы следующие выводы:

1. Анализ литературных источников по теме исследования позволил нам разработать технологию обучения юных боксеров на начальном этапе спортивной подготовки при помощи системы заданий. Это способствовало развитию физической подготовленности, более осознанному подходу к выполнению учебных заданий и выполнению домашних заданий.

2. Индивидуализация тренировочного процесса. Подготовка боксера должна основываться на его индивидуальных особенностях, возможностях и природных задатках.

3. Проверка эффективности предложенной технологии обучения на начальном этапе подготовки по системе заданий показывает достоверный уровень ( $p < 0,05$ ) развития физических качеств в экспериментальной группе в тестах:

- «Бег 100 м (с)» - уменьшение времени в среднем на 1,22 секунд в экспериментальной группе (7,5%).
- «Бег 30 м с высокого старта (с)» - снижение времени пробегания в среднем на 0,5 секунд (8,6%).
- «Прыжок в длину с места (см)» - увеличение длины прыжка в среднем на 8,7 см (4,8%).
- «Челночный бег 3x10 м (с)» – сокращение времени преодоления трех отрезков на 1,9 секунду (16,1%).
- «Толкание ядра (4 кг) из положения стоя (м)» - увеличился результат сильнейшей рукой на 2,9 м (38%), слабейшей рукой на 1,9 м (30%).
- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)» - увеличение результата на 7,5 раз (21,3%).
- «Подтягивание на перекладине (кол-во)» - увеличение результата на 1,4 раз (20,8%).

- «Поднос ног к перекладине (кол-во)» - увеличение результата на 1,6 раз (24%)
- «Удары по мешку за 8 секунд (кол-во)» - увеличилось на 7,9 раз (37%)

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтвердили гипотезу, выдвинутую в начале эксперимента, что внедрение на начальном этапе спортивной подготовки юных боксеров технологии обучения при помощи системы заданий будет способствовать развитию физической подготовленности, более осознанному подходу к выполнению учебных заданий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агашкин И.Г., Уткин В.Л. Биомеханика ударных движений в боксе и кикбоксинге. – //Ж.: Бокс. «Ежегодник» – М.: ФиС, 2008, с. 56-62.
2. Айракелян Р.В. Методики тренировки боксеров в условиях спортивных сборов. //Ж.: ТиПФК, №4, 2006. – с. 13-15.
3. Байкулбаев, Б.С. Восстановительные средства в боксе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. С. Байкулбаев. - Электрон. текстовые данные. - Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 66 с. - 978-601-04-0439-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58632.html>
4. Баландин О.И. Формирование психомоторики боксера. М.: ФиС, 2008. – 177 с.
5. Бердников И.Г., Джалилов А.А. Методы качественной и количественной оценки в научно - педагогических исследованиях. Тольятти, 2000. - 160 с.
6. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки. Учебник [Электронный ресурс] : учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Электрон. дан. - Москва : , 2017. - 408 с.
7. Волков Н.И., Богоявленский И.О. Биоэнергетика спортивного единоборства. - М.: ФиС, 2007. - 287 с.
8. Годик М.А. Оперативный контроль двигательной подготовленности футболистов высокой квалификации. М.: ГЦОЛИФК, 2005. - 79 с.
9. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Киселев. - Электрон. дан. - Москва : Физическая культура, 2006. - 127 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9164>. - Загл. с экрана.

10. Кузьмин, В. А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) [Электронный ресурс] : монография / В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев. - Электрон. текстовые данные. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. - 978-5-7638-3942-5. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84135.html>

11. Кульков, А.П., Куляшов, А.П. Руководство, как развивать силу и скорость, упражняясь в боксе. М.: «Инсон», 2009. – 164 с.

12. Кураков, Э.М. Подготовка боксеров в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.М. Кураков, В.Н. Клещев. - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2008. - 104 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9145>. - Загл. с экрана.

13. Махов С.Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: дополнительная профессиональная программа/ Махов С.Ю.- Электрон. текстовые данные - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017.- 28 с.

14. Набатникова М.Я. Методика развития общей выносливости юных спортсменов. М.: ФиС, 1992. – 289 с.

15. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс]/ Питер Дж. Л. Томпсон- Электрон. текстовые данные.- М.: Человек, 2013.- 192 с.

16. Платонов, В.Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс] : монография / В.Н. Платонов. - Электрон. дан. - Москва : , 2019. - 656 с.

17. Прилепин А. С. Критерий оценки целевой - точности ударов в тренировках боксеров 16-18 лет. – В кн.: Бокс. – М.: ФиС, 2006, - с. 78 - 87.

18. Роман Р. А. Подготовка боксеров в вузе. – В кн.: Бокс и кикбоксинг. – М.: ФиС, 2000. - 86 с.



19. Роман, Р. А. Тренировка боксеров – новичков – Ж.: ТиПФК, 7/2002. с. 15-17.
20. Саксонов, Н. И. Зависимость тренировочных упражнений от антропометрических данных каратэистов. – В кн.: Восточные единоборства. – М.: ГЦОЛИФК, 2004, 88 с.
21. Саксонов, Н. Н. Дозировка тренировочных занятий единоборцев. – Ж.: ТиПФК, 1998, № 3, с. 12-13.
22. Санников, В.А. Теория и методика Бокса [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Санников, В.В. Воропаев. - Электрон. дан. - Москва : Физическая культура, 2006. - 261 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9165>. - Загл. с экрана.
23. Селезнёв, С.П. Бокс в трёх стойках [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.П. Селезнёв. - Электрон. дан. - Москва : , 2019. - 59 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109852>.
24. Семенихин Н.Е. Совершенствование технической подготовки боксеров с помощью методов срочной информации. – В кн.: Трибуна мастеров спортивных единоборств. – М.: ФиС, 1997. - 187 с.
25. Семенов Н.Н., Иванов В.В. Комплексная оценка и контроль в спорте. Ж.: ТиПФК, № 7/ 2001. - с. 22-23.
26. Семенов П.З., Ратов И.П. Совершенствование движений спортсмена с помощью тренажерных устройств. М.: ФиС, 2001, - 163 с.
27. Смирнов Ю.И. Контроль и оценка спортивной подготовки. М.: Малаховка, 1996. - 67 с.
28. Соколов Л. Н. Некоторые вопросы техники и методики тренировки в боксе. – В кн.: Трибуна мастеров Восточных единоборств. – М.: ФиС, 2003, - 56 с.
29. Сорокин М. Н. Некоторые вопросы подготовки боксеров-новичков. – В кн.: Бокс. – М.: ФиС, 2008. - 56 с.

30. Сурков В.А. Антиципация ударных движений в спорте. М.: ФиС, 2004, - 178 с.
31. Тактика атакующих и контратакующих действий боксёров. Обучение и совершенствование [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / З. М. Хусяйнов, А. И. Гарамян, К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков. — Электрон. текстовые данные. - М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. - 72 с. - 978-5-906846-952. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71683.html>
32. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ч.Т. Иванков [и др.].- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.- 136 с.
33. Физическая культура: Программа для начальной школы / А.М.Тихонов, Т.А.Полякова, Д.Д. Кечкин, О.О. Волосатых. Пермь КЦФКиЗ, 2013.- 23с.
34. Флеяев Б.И. Возрастные основы физического развития единоборца. М.: ФиС, 2001. - 179 с.
35. Фролов О.П. Развитие силы удара в боксе. Кн.: Вопросы физического воспитания студентов. М.:. 2009. - 127 с.
36. Яцин Ю.В. Оборудование и инвентарь для занятий боксом [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Яцин Ю.В.- Электрон. текстовые данные.- Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.- 47 с.