

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **«Повышение технической подготовленности
квалифицированных боксеров»**

Студент

Никитин Андрей Владимирович

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент Джалилов А. А.

(ученая степень, инициалы, фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой

к.п.н., доцент Пиянзин А.Н.

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

(личная подпись)

« _____ » _____ 2016 _____ г.

Тольятти 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОЧНОСТИ И ВАРИАТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В БОКСЕ.....	6
1.1. Способы повышения показателей технической подготовленности квалифицированных боксеров.....	6
1.2. Состояние проблемы формирования прочности и вариативности двигательных навыков в научной и научно-методической литературе.....	14
1.3. Анализ подходов к решению проблемы индивидуализации спортивной подготовки боксеров	24
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1. Методы исследования.....	28
2.2. Организация исследования.....	32
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	33
3.1. Особенности изменения показателей прочности и вариативности двигательных навыков.....	33
3.2. Степень проявления индивидуальности технических действий боксеров.....	38
3.3. Особенности характера изменения показателей физической подготовленности боксеров в ходе педагогического эксперимента.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Анализ научной и научно-методической литературы свидетельствует о том, что повышение уровня технико-тактической подготовленности обеспечивается путем формирования навыков экстраполяции двигательных действий; на основе программирования и корреляции двигательных действий; формирования навыков маневрирования и пространственно-временной ориентировки. Такой подход к организации тренировочного процесса способствует повышению результативности соревновательной деятельности единоборцев за счет более рациональной организации учебно-тренировочного процесса и использования кинезиологического потенциала спортсменов.

Однако в процессе изучения первоисточников мы не выявили работ, рассматривающих возможность повышения показателей технико-тактической подготовленности спортсменов на основе упрочения и вариативности двигательных навыков. Это свидетельствует о том, что проблема совершенствования спортивного мастерства представлена недостаточно, что обусловило **противоречие** между необходимостью постоянного поиска новых способов повышения уровня технико-тактической подготовленности боксеров, с одной стороны, и недостаточным вниманием возможности качественного улучшения тренировочной и соревновательной деятельности единоборцев путем упрочения и вариативности двигательных навыков, - с другой стороны.

Данное противоречие определило **проблему исследования**, сформулированную следующим образом: какими должна быть структура и содержание модели и методики упрочения и вариативности двигательного навыка, применение которых позволит повысить показатели технико-тактической подготовленности квалифицированных боксеров 15-17 лет.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности повышения уровня технической

подготовленности боксеров на основе формирования прочности и вариативности двигательных навыков.

Объект исследования – процесс спортивной подготовки квалифицированных боксеров 15-17 лет.

Предмет исследования – структура и содержание методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков, а также педагогических условий ее реализации в практике спортивной подготовки квалифицированных боксеров.

Гипотеза исследования – базируется на предположении о том, что повышение показателей технической подготовленности квалифицированных боксеров 15-17 лет возможно при условии:

- разработки модели формирования навыков прочности и вариативности двигательных действий в спортивной подготовке квалифицированных боксеров, а также модели повышения эффективности их технической подготовленности на основе прочности и вариативности двигательных навыков;

- разработки методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков при совершенствовании атакующих и защитных приемов.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- установлена положительная динамика результатов педагогического эксперимента, характеризующих техническую подготовленность боксеров; результативность их соревновательной деятельности на основе формирования прочности и вариативности двигательных навыков; показателей физического развития и физической подготовленности, а также функционального состояния.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что проверенная в ходе педагогического эксперимента модель формирования прочности и вариативности двигательных навыков в спортивной подготовке квалифицированных боксеров, а также модель

технической подготовки боксеров на данной основе могут использоваться для роста спортивного мастерства боксеров различной квалификации, возраста и опыта соревновательной деятельности.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить эффективность формирования прочности и вариативности двигательных навыков при совершенствовании атакующих и защитных действий как перспективного направления повышения уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров 15-17 лет.

2. Разработать модель формирования прочности и вариативности двигательных навыков при совершенствовании атакующих и защитных приемов и повышения уровня и результативности соревновательной деятельности квалифицированных боксеров 15-17 лет.

3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков при усвоении атакующих и защитных действий.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ МАТЕРИАЛОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОЧНОСТИ И ВАРИАТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В БОКСЕ

Повышение спортивного мастерства боксера является сложным личностно ориентированным процессом, длительность которого обусловлена фенотипическими, возрастными особенностями, правильностью выбора вида спортивной деятельности как средства духовно-нравственного и физического развития и совершенствования. Это определило большое разнообразие идей, взглядов, способов построения учебно-тренировочного процесса, в ходе которого выявляются латентные возможности и способности спортсмена; соотношение длины верхних и нижних конечностей, особенности реагирования на стрессовые ситуации и другие индивидуальные качества, знание и учет которых определяют направленность, содержание и построение тренировочных занятий.

1.1. Способы повышения показателей технической подготовленности квалифицированных боксеров

Повышение технической подготовленности боксеров требует длительного времени, больших затрат нервно-психической и мышечной энергии, что обусловлено необходимостью обеспечения соответствующего уровня физической, технической, морально-волевой и тактической подготовки. В боксе используются физические упражнения в соответствии с особенностями нервной системы, направленные на обеспечение высокой функциональной лабильности, образование тончайших дифференцировок [1, 9, 18, 21, 18, 19, 42].

Эффективность технических приемов в значительной мере обусловлена скоростью двигательной реакции, сформированностью навыков прогнозирования двигательных действий противника, уровнем развития мышечной силы, выносливости и других качественных сторон двигательной

деятельности, физиологическим механизмом развития которых является условно-рефлекторный характер деятельности мышц и вегетативных систем [10, 12, 14, 19, 50]. Это позволяет многим авторам [О.В. Жадобин, 2002; Д.Т. Ву, 2003; А.И. Гаракян, 2003, 2007; Н.А. Атилов, 2005; Ш.Р. Зайнуллин, 2007 и др.] рассматривать общефизическую подготовку боксеров как базис для технической, тактической, психологической и других сторон спортивной подготовки боксеров.

Развитие физических качеств, повышение их уровня осуществляется в процессе их взаимодействия и в значительной мере определяется рациональным выбором физических упражнений; учетом явлений положительного и отрицательного переноса двигательных навыков; планированием тренировочного процесса, содержание которого определяет возможность использования экстраполяции. Темпы прироста показателей двигательно-координационных качеств зависят также от готовности боксера к самостоятельному выполнению физических упражнений, способствующих повышению уровня общефизической подготовленности за счет улучшения показателей мышечной силы, скорости движений, выносливости, ловкости и других качественных сторон двигательной деятельности [10, 12, 23, 33, 41].

Уровень технической подготовленности боксеров определяется в немалой степени состоянием и характером взаимодействия различных физиологических систем [11, 29, 46, 48]. Деятельность сердечно-сосудистой, кровеносной, дыхательной и других вегетативных систем определяется объемом и интенсивностью тренировочной нагрузки, работоспособностью боксера; стремлением к реализации поставленных целей и задач, соответствующих возможностям и способностям спортсмена. В связи с этим повышение уровня технической подготовленности единоборцев обусловлено уровнем сформированности интеллектуальной сферы, познавательных способностей; мотивационной сферы, психологической подготовленности и др. [6, 8, 17, 21, 25, 30, 47].

Эффективность ударного действия боксера определяется способностью

работающих мышц развивать оптимальную силу мышечных сокращений. Ведущей переменной величиной, свидетельствующей о силе мышц, выступает скорость мышечного сокращения и точность атакующего удара. Пространственно-временные и пространственно-силовые параметры моторного акта в ударном приеме зависят от достигнутого уровня двигательного-координационной деятельности. Это детерминирует значимость физической подготовленности для развития двигательного-координационных качеств в соответствии с особенностями и задачами каждого этапа спортивной подготовки, обеспечивающего определенный уровень технического мастерства.

Многие специалисты по боксу [А.С. Кузнецов, 2002; В.В. Денискин, 2002; С.Д. Неверкович, 2003; А.Г. Беленький, 2004; С.И. Лазебный, 2005; К.Н. Копцев, 2007 и др.] считают, что для достижения высоких результатов в боксе на международной арене необходимы кардинальные изменения системы спортивной подготовки боксеров, в основе которой должны быть заложены новые представления об обеспечении такого уровня физической подготовки, который позволил бы усваивать технику атакующих и защитных приемов в более короткие сроки.

Е.В. Калмыков, 1996; В.А. Киселев, 2006; Е.П. Врублевский, 2007; Р.Г. Ким, 2009, подчеркивают значимость усвоения рациональной техники передвижения боксера по рингу и формирования навыков маневрирования, ориентировки в пространстве и времени в процессе противоборства с соперником посредством чередования скачков и подскоков со скрестными, приставными и обычными шагами. Это обуславливает сохранение работоспособности, оптимальной двигательной активности, рационального распределения и перераспределения мышечных усилий. На процесс повышения уровня технической подготовленности боксера большое влияние оказывает воспитание «чувства времени», благодаря которому более точно воспринимаются пространственно-временные действия противника; сопоставляется скорость ударного действия с учетом дистанции, способа передвижения, соотношения роста-весовых показателей противника.

По мнению М.П. Савчина, 2000, В.Е. Котешева, 2004, И.С. Колесника, 2006; А.А. Лазаренко, 2008, при планировании технической подготовки боксеров необходимо выходить за пределы сложившихся представлений о построении тренировочных занятий, выявлять и использовать подготовительные и подводящие упражнения, способствующие усвоению рациональной техники атакующих и защитных приемов; создавать условия для проявления индивидуальности при применении каждого технически сложного действия. В.А. Киселев, 2000, 2001, подчеркивает, что современный этап спортивной подготовки боксеров требует переосмысления и творческого анализа целей и задач тренировочного процесса, обеспечивающего рост спортивного мастерства единоборцев на базе новой парадигмы общефизической подготовки, тесно связанной со специальной технико-тактической. Такой подход – закономерное требование, позволяющее выйти за пределы сложившихся в течение длительного времени взглядов, идей и моделей различных систем технико-тактической подготовки боксеров.

По мнению О.В. Кравченко, 2000; Г.В. Кургузова, 2000; А.П. Лаптева 2002, в процессе технической подготовки боксеров при определении объема и интенсивности тренировочной нагрузки необходимо учитывать закономерности адаптации организма к характеру мышечной деятельности; информацию обеспечивающих систем о продолжительности времени при использовании различных способов выполнения сложных технических приемов; особенности изменения психологического и функционального состояния противника в разных ситуациях боя; внутренние ощущения темпа выполняемых двигательных действий и быстроты реакции.

В специальной литературе представлены данные, показывающие влияние генетических предпосылок на проявление двигательной реакции и развитие выносливости, о чем можно судить по анатомо-физиологическим особенностям организма [14]. Наследственные факторы влияют также на скорость усвоения техники изучаемых приемов. При разработке методики обучения и тренировки боксеров необходимо учитывать наследственное влияние задатков и

предрасположенностей спортсмена при выборе средств, методов, методических приемов, педагогических условий и педагогических воздействий, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса [3, 7]. Свойства высшей нервной деятельности, детерминирующие проявление логического и творческого мышления, создают условия для выявления латентных способностей и возможностей с целью саморазвития и самосовершенствования. Присущие высшим отделам головного мозга разнообразные формы анализа, обобщения и синтеза позволяют сопоставлять процессы и явления внутреннего и внешнего мира; формировать различные виды внимания, памяти, благодаря чему высококвалифицированные боксеры способны воспринимать даже незначительные детали, характеризующие проявление индивидуального стиля [27, 28, 36, 38].

Бокс основан на системе двигательных действий, составляющих базис технической подготовленности. Усвоение основополагающих технических приемов связано с их многократным повторением в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности при разных состояниях организма. Это обуславливает упрочение и вариативность двигательных действий; обеспечивает разнообразие тренировочной нагрузки; повышает психо-эмоциональное состояние боксеров; дает возможность при смене ситуации быстро менять темпо-ритмовые параметры моторных актов, приспособляясь к условиям противоборства с противником [4, 9, 83, 13, 39 и др.].

В.А. Санников, 2002; 2003; Р.М. Загайнов, 2005; В.П. Шейнов, 2009 и др., рассматривая проблему повышения технической подготовленности боксеров, одним из важнейших факторов считают обеспечение эффективности управления их психо-эмоциональным состоянием. Материалы исследований С.И. Загайнова, 2005; А.С. Мандзяк, 2005; С.В. Липатова, 2006 и др. свидетельствуют о зависимости приспособления спортсмена к ситуациям, возникающим в процессе спортивной борьбы, от его эмоционального состояния, так как возникновение эмоций способствует мобилизации

дополнительной энергии и повышению работоспособности. В ходе эмоциональных переживаний происходит мобилизация вегетативных функций, если единоборец проявляет волевые качества при одновременном контроле степени эмоциональности. При недостаточном уровне сформированности силы воли имеют место некоторое снижение показателей деятельности вегетативных систем (пульса, артериального давления и др.). Это подчеркивает значимость морально-волевой подготовки боксеров.

А.А. Передельский, 2007, рассматривая основы психофизического управления в контактном поединке спортивного единоборства, подчеркивает необходимость выделения структурных компонентов поединка, среди которых одно из ведущих мест занимает поставленное дыхание как основополагающий элемент техники ведения боя. По его мнению, правильно поставленное дыхание является механизмом управления биоэнергетикой. Дыхательный ритм обеспечивает не только быструю мобилизацию ресурсов организма, необходимых для успешного проведения атаки, но и расслабление работающих мышц, что очень важно для организации рациональной тренировочной и соревновательной деятельности.

Как подчеркивает Н.В. Лукин, 2008, в спортивной подготовке единоборцев большое место должно отводиться модели построения системы движений, обуславливающей внезапный переход с хорошо известных способов выполнения широко используемых технических приемов на неожиданные, индивидуально-модернизированные, с использованием передового опыта сильнейших боксеров.

В.А. Санников, 2002, 2003; В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006 считают, что стабильность и надежность соревновательной деятельности боксера определяются вариативностью способов выполнения технических приемов, детерминированной фенотипическими, возрастными, роста-весовыми и другими параметрами боксера, уровнем тренированности противника. Определяющей особенностью индивидуального стиля ведения боксерского поединка соперником, по мнению авторов, является уверенность в своих силах,

способность хорошо ориентироваться в пространстве и времени, выполнение технических приемов в соответствии с заданными параметрами в стрессовых ситуациях. В качестве ведущего условия повышения технической подготовленности боксеров В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006, отмечают соответствие целей и задач соревновательной деятельности, а также сложности двигательных заданий уровню физической, технико-тактической и психологической подготовленности единоборца. Рассматривая проблему поиска путей совершенствования спортивного мастерства ряд ученых [З.М. Хусяйнов и др., 1990, 1996; А.В. Родионов, 2001; А.Г. Ширяев, 2002; В.А. Шитов, 2004; А.Г. Харлампиев, 2007 и др.] отмечают, что показатели технико-тактической подготовленности единоборцев необходимо рассматривать в качестве основополагающего условия достижения эффективности соревновательной деятельности. При этом, по мнению авторов, очень важно, чтобы функциональное состояние организма соответствовало уровню тренированности, так как лишь в этом случае существенно повышаются адаптационные возможности спортсмена.

Исследования В.Г. Свечкарева, 2007; А.Н. Хорунжея, 2007; Ш.Р. Зайнуллина, 2008, посвящены проблеме выявления факторов, определяющих рост спортивного мастерства. По их мнению, ведущим фактором является оптимальный уровень работоспособности, обусловленный показателями скоростно-силовых качеств, а также специальной ловкости, точности движений, устойчивости тела и другими качественными показателями двигательной деятельности. Высокая работоспособность позволяет многократно выполнять усваиваемые технические приемы, что способствует формированию двигательных навыков, прочность которых обеспечивается в процессе взаимодействия с партнерами разного роста, уровня подготовленности, опыта соревновательной деятельности и т.д.

Л.П. Матвеев, 2001; В.И. Мартынов, 2002; О.С. Морозов, 2003 и др. подчеркивают значимость формирования вариативности двигательных навыков как условия эффективной соревновательной деятельности с ее

непредсказуемыми, неожиданно возникающими ситуациями, требующими максимальной реализации нервно-мышечных усилий. Вариативность двигательных навыков обеспечивается при проведении спаррингов и учебных боев, в ходе которых создаются ситуации для использования различных способов выполнения хорошо известных приемов при частой смене соревновательных дистанций и способов передвижения по рингу, поддержании высокой скорости двигательной деятельности, ускорениях к концу раунда. Такой подход к организации тренировочного процесса на предсоревновательном этапе значительно повышает функциональные возможности организма, способствует совершенствованию технико-тактической подготовленности единоборцев, повышению специальной работоспособности, уверенности в своих силах. Результаты исследований Н.А. Худадова, 1968, 1997; В.А. Санникова, В.В. Воропаева, 2006 и др. позволили им сделать заключение, что основная задача технической подготовки состоит в значительном обогащении системы двигательных навыков, а также подготовительных и подводящих упражнений, обеспечивающих понимание особенностей и структурного содержания ударных и защитных приемов, их соотношения, разновидностей, форм и вариантов выполнения. В.И. Филимонов, 2000, отмечает необходимость применения нового подхода к усвоению рациональной техники атакующих и защитных действий, основанного на результатах биомеханического анализа моторных актов, что позволяет строить процесс обучения с учетом роста-весовых показателей, длины верхних и нижних конечностей, быстроты двигательной реакции, уровня развития скоростно-силовых качеств и других индивидуальных особенностей боксера. При обучении начинающих боксеров необходимо научить их создавать четкий и точный двигательный образ технического приема; правильное понимание его содержания; элементов, составляющих его сущность, рациональную последовательность фаз [7, 10, 32].

Таким образом, анализ специальной литературы показал, что проблема повышения технической подготовленности боксеров является сложной,

многопараметрической, обуславливающей большое разнообразие подходов, взглядов, идей и способов ее решения.

1.2. Состояние проблемы формирования прочности и вариативности двигательных навыков в научной и научно-методической литературе

Высокая динамичность боксерского поединка, постоянная смена ситуации, непредсказуемость действий противника, высокая вероятность стрессовых воздействий, обуславливают необходимость упрочения двигательных навыков при проведении атакующих и использование защитных приемов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности в сложных условиях боя. На важность становления прочности двигательных навыков указывают многие авторы [С.С. Наумов, 2001; Б.А. Подливаев, 2001; Т.В. Родионов, 2001; Р. Мхитарьянц, 2005; В.Г. Свечкарев, 2007; З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин, 2008 и др.]. Под воздействием сбивающих внешних факторов в соответствии со спецификой боксерской деятельности упрочение двигательных навыков приобретает значимость ведущего фактора достижения эффективности соревновательной деятельности. Благодаря упрочению двигательных навыков единоборцы более свободно ориентируются в пространстве, ограниченном пределами ринга; сосредотачивают усилия на оценке хода поединка, прогнозировании и анализе действий противника.

Не менее важным требованием к технико-тактической подготовленности боксеров является усвоение вариативности двигательных навыков, благодаря которой спортсмен может в зависимости от возникающей ситуации применить неожиданный для соперника способ выполнения технического приема, что ставит противника в тупик, сбивает его индивидуальный темп и ритм движений и позволяет захватить инициативу в свои руки [43, 50]. Благодаря вариативности техники соревновательной деятельности, как подчеркивают С.И. Щербаков, 2000, 2003; А.Г. Ширяев, 2002; В. Щитов, 2004, существенно

увеличиваются возможности единоборца к творческому подходу при построении программы действий, что ставит противника в непривычные условия соревновательной деятельности.

Способность к вариативности технических приемов обуславливает выявление латентных возможностей и способностей, реализация которых существенно обогащает арсенал используемых средств спортивной подготовки. Формирование навыков вариативности значительно снижает негативное воздействие возникающих по ходу поединка внутренних и внешних раздражителей, обусловленных действиями соперника, реакцией зрителя, собственными ошибками и промахами. Благодаря вариативности боксер имеет возможность своевременно внести коррекцию в программу своей деятельности без снижения темпо-ритмовых параметров, что придает его двигательным действиям дополнительный импульс.

Как отмечают Л.Б. Кофман, 1988; В.А. Шишов, 2000 и др., благодаря прочности и вариативности двигательных навыков создаются благоприятные условия для формирования индивидуального стиля боксера, наиболее полно отражающего степень его восприятия, понимания и оценки избранного вида спортивной деятельности как средства реализации собственных возможностей, предпочтений, интересов и потребностей; развития прочности двигательных навыков. Благодаря прочности и вариативности двигательного навыка, по мнению авторов, существенно возрастает уровень технико-тактической и функциональной подготовленности боксеров, интенсивность тренировочного процесса.

Повышение технико-тактической подготовки – ведущий фактор, обуславливающий эффективность соревновательной деятельности. Повышение показателей спортивного мастерства связано с использованием специальных средств, обеспечивающих выход организма на новый уровень функционирования. Это детерминирует необходимость уточнения физиологических показателей, отражающих состояние тренированности [42, 91]. По мнению авторов, при определении состояния тренированности, наряду

с педагогическими, психологическими, биомеханическими, морфологическими, биохимическими и другими медико-биологическими критериями, значительная роль принадлежит физиологическим. Однако их оценка и трактовка часто проводятся по корреляционным данным, без учета физиологических механизмов, что не отражает истинное состояние организма. Н.В. Зимкин, 1975; В.С. Фарфель, 1975, получили данные научных исследований, указывающие на значительную роль генетически обусловленных биомеханических особенностей организма. Так, количество содержащихся в организме гормонов, ферментов, структурных и энергетических веществ, определяющих интенсивность обменных процессов, существенно влияет на показатели тренированности. Авторы считают необходимым учитывать тот факт, что наследуются не только морфологические и биохимические особенности организма, но и способность к развитию и совершенствованию различных физиологических признаков под воздействием тренировочной нагрузки, например, латентные возможности для развития способностей к конкретному виду спортивной деятельности.

Полученные данные свидетельствуют о том, что сложные двигательные рефлексы не передаются по наследству; наследуется лишь способность к образованию этих рефлексов, которая у различных людей имеет разную степень проявления. Так, у одних спортсменов показатели тренированности очень высоки, и они легко усваивают сложную технику двигательных действий, тогда как другие способны овладеть лишь физическими упражнениями с самой простой структурой.

Одним из важных вопросов в теории и практике спортивной подготовки является использование объективных критериев оценки физиологических показателей тренированности. С этой целью применяют интегральные, объединяющие деятельность нескольких физиологических систем или несколько показателей функций одной системы. Динамику биологических функций более целесообразно определять у одного и того же спортсмена, что позволяет применять большое количество тестов для оценки функционального

состояния организма, так как выполнение каждого моторного акта требует участия большого количества мышц и вегетативных функций. Необходимо иметь в виду, что недостаточная деятельность одних физиологических систем, может компенсироваться более эффективной деятельностью других.

Бокс характеризуется постоянными изменениями ситуаций на ринге, что вызывает необходимость выбора новых форм движений для каждой вновь возникающей ситуации. Благодаря вариативности двигательных навыков бокс создает условия для постоянного развития и совершенствования двигательных, координационных, морально-волевых качеств, мыслительных процессов разносторонней подготовки [2, 6, 41].

Одним из способов повышения технико-тактической подготовленности единоборцев В.В. Денискин, 2002; А.И. Гаракян, 2003 и др. считают участие спортсмена в поединке с постоянным противником в течение недели. Такой подход к организации спортивной подготовки позволяет боксеру изучить особенности проявления индивидуального стиля соперника, его коронные атакующие и защитные действия, предпочтительные дистанции, способы передвижения; недостатки в технической подготовленности. Работа с постоянным соперником в течение определенного времени создает условия для объективной самооценки уровня спортивного мастерства, выявления основных путей его повышения, возможностей самосовершенствования, развития аналитических способностей.

В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006, главную задачу технической подготовки боксеров видят в усвоении разнообразных двигательных умений и навыков различной сложности; повышении способности к экстраполяции двигательных действий, что существенно увеличивает возможности единоборцев в свободном выборе наиболее эффективных подготовительных и подводящих упражнений для конкретной ситуации боксерского поединка. Прочность и вариативность двигательных навыков, их большое разнообразие и умение экстраполировать моторные акты создает условия для формирования тактики ведения боя, основанной на искусстве переигрывания соперника за

счет более солидной технической подготовленности.

В.М. Дьячков, 1972; В.М. Игуменов, 1986; О.В. Кравченко, 2000; Б.А. Подливаев, 2001, предлагают алгоритм выполнения атакующих действий на основе использования биомеханических закономерностей, что создает условия для активизации творческой и познавательной деятельности спортсменов в тренировочном процессе. Методологическим базисом для такого подхода послужили разработанные Н.В. Зимкиным, 1975, теоретические положения о поэтапном усвоении ориентировочной основы двигательных действий. Благодаря точным ориентирам и методическим указаниям создается определенная последовательность использования подготовительных и подводящих упражнений, в результате чего боксер овладевает техникой атакующих и защитных приемов в более короткий период времени.

А.И. Гарамян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусяйнов, 2007, получили экспериментальные данные, свидетельствующие о зависимости мощности атакующего удара от степени согласованности движений верхних и нижних конечностей, крупных и мелких групп мышц, участвующих в работе. Согласованность обеспечивается посредством реализации последовательно выполняемых фаз двигательной деятельности: быстрым выпрямлением опорной ноги при отталкивании от опоры; активным вращательно-поступательным движением туловища; прямолинейным ударным движением перчатки в зону поражения.

Рассматривая проблему совершенствования технической подготовленности высококвалифицированных боксеров, В.А. Киселев, 2006, пришел к выводу, что более успешной реализации кинезиологического потенциала единоборца в процессе взаимодействия с противником способствует формирование навыков вариативности техники основных атакующих и защитных приемов. В соревновательной деятельности боксера высокая результативность достигается согласованностью механизмов преобразования нервно-мышечной энергии с включением мыслительных процессов, направленных на решение проблемы успешного управления

движениями в стрессовой ситуации. Это возможно при условии высоких показателей спортивного мастерства, слагаемыми которого являются: общефизическая и специальная, технико-тактическая, психологическая, морально-волевая подготовка. Реализация данного комплекса задач возможна на основе модернизации всей системы спортивной подготовки, направленной на выявление: генетической предрасположенности к занятиям спортивными единоборствами; латентных свойств организма, способствующих развитию двигательной реакции; рационального соотношения уровня двигательных координативных качеств; средств, позволяющих эффективно воздействовать на факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности боксера; условий, влияющих на механизм энергетического обеспечения работы [24].

По данным А.И Качурина, В.А. Киселева, 1997, для повышения технико-тактической подготовленности боксеров целесообразно использовать специальные упражнения, систематизированные по их физиологическому воздействию, что позволяет более точно планировать тренировочную нагрузку, снижать коэффициент психической напряженности [5, 7, 22, 25, 44 и др.]. В зависимости от характера и направленности специальные упражнения распределены на соответствующие группы: с мощностью, не превышающей порога анаэробного обмена; смешанной аэробно-анаэробной направленности, включающие две подгруппы: субкритические, не превышающие показателей критической мощности; надкритические, превышающие критическую мощность; максимальной анаэробной мощности с максимальной интенсивностью, при снижении работоспособности через 20-30 сек после начала выполнения тренировочной нагрузки.

Знание характера мышечной работы и особенностей ее воздействия на организм позволяет более эффективно управлять двигательной деятельностью единоборцев, распределять нагрузку в соответствии с этапами спортивной подготовки, при планировании учитывать индивидуальную реакцию боксера на различные виды применяемых специальных упражнений. При выборе

тренировочной нагрузки важно учитывать: соотношение объема и интенсивности; специфический и неспецифический характер воздействия на организм; направленность (аэробная, анаэробная, смешанная); степень координационной сложности; силовую, скоростно-силовую, общую и специальную выносливость.

Эффективность планирования мышечной нагрузки определяется, прежде всего, соотношением ее объема и интенсивности, несоответствие которых создает предпосылки для перенапряжения двигательных и обеспечивающих систем, следствием которого может явиться перетренированность.

Важным условием рациональной организации тренировочного процесса, по мнению Л.П. Матвеева, 2001, является распределение тренировочной нагрузки по микро- и мезоциклам, периодам и этапам спортивной подготовки, от правильности которого зависят показатели технико-тактической подготовленности боксера. Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов и др., 2009, под содержанием технико-тактической подготовленности понимают совокупность двигательных действий различной структурной сложности и направленности, применение которых позволяет реализовать систему целей и задач в ходе соревновательной деятельности. В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006, предлагают условно разделить техническую подготовку:

- на *общую*, призванную обеспечить формирование достаточного фонда двигательных умений и навыков как базиса для усвоения техники атакующих и защитных действий при необходимом уровне развития скоростно-силовых и силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, устойчивости тела и других двигательно-координационных качеств;

- на *специальную*, направленную на становление индивидуального стиля боксерского поединка.

В качестве средств технической подготовки боксеров авторы рассматривают: основные (соревновательные упражнения; упражнения на специальных боксерских снарядах, работа на лапах; спарринги; работа в паре

с партнером и др.); дополнительные (общеподготовительные упражнения; обеспечивающие прирост ведущих двигательно-координационных качеств); технические (кино-фото-аудио-компьютерные, предназначенные для формирования и коррекции представлений о форме и содержании двигательных действий; использования в качестве пространственно-временных ориентиров для уточнения ведущих параметров технических приемов; распределения мышечных усилий в пространстве и времени; своевременной смены мышечного напряжения и расслабления; получения и переработки информации о характере выполняемых движений, установления обратной связи); дополнительные снаряды, приспособления, специальное оборудование (лапы, утяжеленные перчатки, боксерская груша и др.); тренажерные устройства для развития ведущих двигательно-координационных качеств; тренажеры для создания условий, обеспечивающих усвоение техники сложных двигательных действий.

И.П. Дегтярев, 1979, 1997; А.В. Дмитриев, 1980; J. Szopa, E. Mleczo, 1987; З.М. Хусьянов, 1995; А.Г. Ширяев, 2002; П.С. Гуревич, 2005, рассматривая структуру технической подготовленности боксеров как основной составляющей системы спортивной подготовки, отмечают, что ее уровень обусловлен не только количеством усвоенных атакующих и защитных приемов, но, что еще важнее, разнообразием способов их выполнения, применение которых определяется индивидуальными (гено- и фенотипическими, возрастными особенностями, соотношением роста-весовых показателей и др.).

В структуре технической подготовленности боксеров В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006, выделяют две основные группы двигательных действий: базовые: атакующие и защитные приемы, способы передвижений по рингу, соревновательные дистанции, основная стойка, обманные движения; дополнительные: шаги, повороты и полуповороты, предварительные действия, замахи и др. Соотношение базовых и дополнительных действий в значительной мере определяет уровень спортивного мастерства боксера.

Одним из основополагающих вопросов, определяющих результативность соревновательной деятельности боксера, является достижение стабильности и надежности выступлений единоборца на ринге [6], уровень которых достигается: эффективностью и разнообразием способов проведения атакующих ударных действий; рациональным соотношением ударных и защитных приемов; неожиданностью ускорения движений, изменением их темпо-ритмовых параметров; применением различных соревновательных дистанций в зависимости от возникающей на ринге ситуации; выполнением ложных движений как истинных; четкой выраженностью собственного индивидуального стиля; вариативностью выполнения технических приемов; целесообразностью использования площади ринга; свободой и легкостью двигательных действий и др.

Как отмечает И.С. Колесник, 2005, 2010, стабильность и надежность выполнения технически сложных атакующих и защитных приемов в значительной мере определяется рациональной последовательностью обучения ударным и защитным действиям. Содержание тренировочных занятий должно обеспечивать: усвоение основных стоек боксера, представляющих собой выгодную позицию для проведения атаки; упрочение навыков быстрой передачи тяжести тела с одной ноги на другую в сочетании с полуповоротами, поворотами, наклонами, приседаниями; выполнение прямых ударов как правой, так и левой рукой с места, шагом вперед с использованием различных вариантов; проведение прямых ударов в голову с поворотами на месте, в одну и другую сторону, зашагиванием другой ногой; усвоение прямых ударов в голову с передвижением вперед, назад, в стороны и по кругу скользящими шагами; выполнение прямых ударов в голову с применением защитных действий подставами (кисть, предплечье, плечо); контратаки с ответным прямым ударом в голову и защитными приемами (отбивы перчаткой, предплечьем, вверх, вниз, внутрь, наружу и т.д.). Постепенное усложнение защитных действий (шагами назад, в сторону, уклоном вправо, влево, назад и т.д.).

В процессе обучения большое значение имеет, по мнению автора, правильное использование специфических для спортивных единоборств методов тренировки, в число которых входят следующие: учебный бой с конкретной программой выполнения двух-трех задач, поставленных для каждого боксера; с использованием конкретных атакующих и защитных приемов; условный бой с использованием конкретных атакующих и защитных приемов; условный бой с применением атак, контратак, обманных движений; вольный бой с применением хорошо усвоенных технических атакующих приемов с защитными действиями из различных групп; индивидуальная работа на лапах с ускорением движений; работа в парах с боксером высокого роста (затем низкого) и др.

В боксерском поединке применяются различные способы взаимодействия с противником: в ближнем бою, с преимущественным использованием средней дистанции; в дальнем бою, при смене различных соревновательных дистанций. Исследование характера ведения ближнего боя высококвалифицированными боксерами [11, 20, 30, 34, 35, 38] показало, что данный способ имеет свои особенности, основными из них являются: преимущественное применение двух видов атакующих действий: боковые и снизу; избирательность направленности ударных приемов в туловище и в голову; ограниченность применения защитных действий: отбивы, подставки, блоки, выполняемые руками; уклоны, отклоны, нырки с участием туловища; уходы и смещения, выполняемые ногами. Анализ действий российских боксеров в бою на ближней дистанции показал, что в ходе взаимодействия с противником используются чаще всего серийные удары с незначительным эффектом. Повторные и двойные атакующие действия применяются эпизодически, несмотря на их более высокую результативность. По направленности атакующих ударов автор отмечает преобладание серийных действий в туловище с переходом на боковые удары в голову, а также атаки снизу в туловище, игнорируя удары снизу в голову.

Таким образом, анализ технико-тактической подготовленности боксеров

показал, что ее уровень в значительной мере определяется прочностью и вариативностью двигательных навыков. Недостаточное использование разнообразных способов выполнения атакующих и защитных приемов приводит к ограничению двигательных действий, их частой повторяемости, что облегчает противнику их прогнозирование и применение успешных контратак.

1.3. Анализ подходов к решению проблемы индивидуализации спортивной подготовки боксеров

Рост спортивных результатов в значительной мере определяется способностью организма адаптироваться к тренировочным нагрузкам, выявлением закономерностей характера взаимосвязи между величиной, сложностью и структурным содержанием предлагаемой мышечной нагрузки и реакцией организма на двигательные задания. Процессы, происходящие в организме под влиянием физической работы, существенно отличаются по направленности, скорости адаптации и другими видами и формами реагирования. Это свидетельствует о необходимости управления двигательной деятельностью на основе показателей реакции организма на объем и интенсивность тренировочной нагрузки, скорости восстановления и достигнутого эффекта [8, 11, 14, 19, 21, 24].

Способность к адаптации спортсмена к мышечной деятельности необходимо рассматривать в качестве основного механизма, на основе которого достигается планируемый результат [9]. В спортивной деятельности проявляются два вида адаптационных возможностей: срочная адаптация, с характерными для нее постоянными приспособительными процессами как реакция организма на изменяющиеся условия деятельности; кумулятивная адаптация, которая отличается изменениями под влиянием постоянных воздействий тренировочной нагрузки.

Прирост показателей двигательных-координационных качеств, а также

сформированность навыков выполнения технических приемов в боксе в точном соответствии с пространственно-силовыми и пространственно-временными параметрами сопровождается морфофункциональными изменениями и имеет устойчивый характер в течение времени, пока спортсмен выполняет тренировочную нагрузку соответствующего объема и интенсивности. Это свидетельствует о необходимости следования основополагающему принципу спортивной тренировки: непрерывности и цикличности [42].

Индивидуальность проявления адаптационных способностей к тренировочной нагрузке детерминирует необходимость личностно-ориентированного подхода к организации тренировочного процесса. Решение проблемы индивидуализации тренировочных занятий рассматривается исследователями с различных позиций. Так, анализ условий обеспечения устойчивости тела боксера при ударных действиях [1, 11, 15] показал, что выбор наиболее эффективного способа сохранения устойчивости тела определяется ростом-весовыми показателями спортсмена, длиной его верхних и нижних конечностей, способностью к своевременному прогнозированию мощности ударного действия противника и выбору эффективных защитных действий, позволяющих значительно уменьшить ударный импульс выполняемого технического приема. В ходе боксерского поединка используются различные атакующие приемы, при выполнении которых используются вращательные действия, что обуславливает необходимость применения диагональной стойки, предоставляющей единоборцу широкий выбор двигательных действий и способов их выполнения (одиночные прямые и круговые; связки из серий, сочетающих данные виды ударных приемов) [14, 46, 50].

Знание анатомических основ выполнения атакующих действий обуславливает соответствующий выбор специальных упражнений, направленных на развитие силы данных мышц с учетом особенностей строения тела спортсмена [9, 26, 35, 36, 48, 49]. Как отмечают С.Н. Белоусов,

1976; Ю.В. Болтиков, 2002; В.Е. Котешев, 2006; Е.К. Аганянц, 2003; Д.В. Баранов, 2004 и др., особенности техники ударных действий обусловлены индивидуальными отличиями спортсменов, что актуализирует проблему лично-ориентированного подхода в процессе спортивной подготовки боксеров различной квалификации. Рассматривая особенности выполнения атакующего приема из основной стойки боксера в ответ на предпринятую атаку противника, авторы обращают внимание на последовательность проведения контратаки, успешно используя сложившуюся на ринге ситуацию.

В основной стойке расстояние между противником и атакующей рукой минимальное, что не позволяет ему своевременно и адекватно отреагировать на предстоящий неожиданный и резкий удар. Однако он является недостаточно сильным, поэтому его целесообразно применять в начале серии атакующих действий с целью выведения соперника из равновесия. Характер воздействия данного удара определяется рядом факторов, обусловленных физическим и психологическим состоянием единоборца.

Рассматривая проблему вариативности техники ударных действий в боксе, К.В. Градополов, 1963; Б. Бэкман, 2006; И.Т. Вяльшин, 2010, считают, что в зависимости от индивидуальных особенностей боксера при усвоении техники прямого удара в голову можно использовать следующие варианты: нанесение удара путем направления мышечного усилия вдоль плечевой оси и параллельной с ней линии, соединяющей опоры атакующего. В этом варианте требуемые мышечные усилия обеспечиваются в процессе выпрямления суставных углов между различными звеньями нижних конечностей, начиная с сзади стоящей ноги с последующей передачей поступательного движения тела; ударное действие выполняется посредством мышечных усилий, направленных перпендикулярно плечевой оси, параллельно линии, соединяющей точки опоры атакующего боксера. Необходимые усилия возникают при вращении плечевой оси за счет поступательного движения при выпрямлении звеньев тела, начиная со сзади стоящей ноги; выполнение атаки путем реализации мышечных усилий, направленных перпендикулярно

плечевой оси и линии, соединяющей точки опоры атакующего единоборца. В этом случае необходимые мышечные усилия развиваются за счет вращения плечевой оси в ходе выполнения вращательного движения тазом и соответствующих движений нижних конечностей. При этом автор отмечает, что при выборе наиболее эффективного варианта проведения прямого удара в голову необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого боксера.

А.А. Лазаренко, В.И. Поддубный, 2008, рассматривая особенности технических действий в боксе, обращают внимание на использование соревновательных дистанций и стоек боксера, которым принадлежит немаловажная роль в формировании индивидуального стиля ведения боксерского поединка. Рациональный выбор дистанции в зависимости от возникающей на ринге ситуации в значительной мере определяет выбор технических приемов атаки и защиты, а также способов их реализации. Частота смены соревновательных дистанций также определяется степенью выраженности индивидуальных особенностей единоборцев, предпочитающих действовать на той дистанции, которая позволяет ему в полной мере реализовать свои возможности [1,4,47].

Таким образом, анализ подходов к решению данной проблемы спортивной подготовки боксеров свидетельствует о больших возможностях для проявления особенностей индивидуализации ведения боксерского поединка, что в значительной мере определяется способностью к объективной оценке не только уровня своей физической и технико-тактической подготовленности, но и спортивного мастерства противника.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования.

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Теоретическое моделирование.
3. Метод экспертных оценок.
4. Педагогический эксперимент.
5. Педагогическое тестирование.
6. Педагогическое наблюдение.
7. Методы математической статистики.

2.1.1. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы

Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы по проблеме исследования дали возможность обосновать актуальность работы, выявить и сопоставить различные идеи, взгляды, подходы к совершенствованию системы спортивной подготовки боксеров 15-17 лет; установить имеющиеся противоречия, основные пути решения данной проблемы. Это обеспечило условия для проведения педагогического эксперимента, разработки научной гипотезы и постановки задач исследования.

2.1.2. Теоретическое моделирование

Моделирование является одним из основных методов исследования, так как позволяет создать целостное представление об особенностях организации и проведения тренировочного процесса квалифицированных боксеров 15-17 лет на основе формирования прочности и вариативности двигательных навыков. При разработке модели мы опирались на основные концептуальные положения (единство сознания и деятельности; целостный

подход к организации и проведению учебно-тренировочного процесса; выявление и учет причинно-следственных связей, определяющих эффективность двигательных действий); принципы (общепедагогические и спортивной тренировки); подходы к организации и проведению учебно-тренировочного процесса. Модель включает в свое содержание цель и задачи тренировочного процесса; педагогические условия, обеспечивающие эффективность тренировочных занятий; факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности; структурные компоненты процесса совершенствования технических приемов боксеров; средства, методы и методические приемы спортивной подготовки.

2.1.3. Метод экспертных оценок

Метод экспертной оценки позволяет получить объективные данные в процессе проведения педагогического эксперимента. С помощью данного метода была выявлена динамика показателей сформированности прочности и вариативности двигательных навыков при усвоении техники атакующих и защитных действий; технической подготовленности; показателей сформированности внимания; морально-волевых качеств, а также способности к индивидуальной импровизации выполнения технических приемов. В экспертную группу входили пять независимых экспертов, высококвалифицированных тренеров различных ДСШ, СДЮШОР города Тольятти, с большим стажем тренировочной деятельности.

2.1.4. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в три этапа.

На первом (2013-2014) этапе педагогического эксперимента была определена тема исследования, подобрана необходимая научная и научно-методическая литература по данной проблеме, проведен ее анализ с

последующим обобщением.

На втором (2014-2015) этапе проведено анкетирование для выявления отношения боксеров к избранному виду спортивной деятельности, ведущих мотивов; подготовлены планы проведения опроса, беседы, педагогического наблюдения; разработан порядок проведения педагогического эксперимента, в соответствии с которым использовались различные педагогические условия и факторы, влияющие на показатели технической подготовленности боксеров экспериментальной группы. Проанализированы результаты анкетирования, бесед и опроса. Выявлены исходные показатели физической подготовленности с помощью тестирования, а также уровень функционального состояния спортсменов.

На третьем (2015-2016) этапе проведен педагогический эксперимент; обработаны данные, характеризующие положительную динамику показателей технической подготовленности в результате применения разработанной нами методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков; реализации комплекса условий и факторов, влияющих на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Проведена математическая обработка результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента; осуществлялось написание и оформление исследовательской работы.

2.1.5. Тестирование

Для оценки уровня физической подготовленности боксеров использовался бег 30 м (с), бег 100 м (с), позволяющий объективно оценить показатели скоростных качеств, имеющих большое значение в тренировочной и соревновательной деятельности; бег на 3000 м (мин), дающий возможность определить уровень развития общей выносливости, что позволяет спортсмену вести боевой поединок в привычном темпе и ритме от первого до последнего раунда; прыжок в длину с места (см), подтягивание в

весе (кол-во раз), толкание ядра (4 кг) правой (см), толкание ядра (4 кг) левой (см). От величины мышечной силы плечевого пояса существенно зависит мощность атакующего удара в его заключительной фазе; при этом очень важно формировать способность к своевременному перераспределению мышечного напряжения, что достигается выполнением упражнений в толкании ядра. Прыжок в длину с места характеризует скоростно-силовые качества, занимающие ведущее место в общефизической подготовке боксеров. Данные тесты проводились примерно в одно и то же время суток, после специально организованной разминки, при одних и тех же условиях.

2.1.6. Педагогическое наблюдение

В группу методов педагогического контроля включается метод педагогического наблюдения, целью которого является получение данных, характеризующих отношение боксеров к спортивной тренировке, их настрой на реализацию целей и задач спортивной подготовки на близлежащий перспективный период.

В ходе педагогического наблюдения получены новые данные, позволяющие установить повышение результативности двигательного задания; самостоятельное выполнение специальных технических заданий; проявление элементов индивидуального стиля ведения боксерского поединка.

2.1.7. Методы статистической обработки данных

Статистическая обработка данных подготовленности боксеров, динамики показателей физической подготовленности, функционального состояния организма проводилась с помощью аналитических методов. Математическая обработка данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, была выполнена путем применения компьютера с

использованием программы Excel.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Боевые перчатки» в 2013-2016 гг. в городе Тольятти. В педагогическом эксперименте приняли участие боксеры 15-17 лет I и II разрядов в количестве 30 человек, распределенных на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 15 спортсменов в каждой.

В контрольной группе (КГ) тренировочные занятия проводились по общепринятой методике в соответствии с программой спортивной подготовки боксеров (2007 г.), рекомендованной федерацией бокса России; в экспериментальной группе (ЭГ) тренировочные занятия проводились с использованием разработанной нами методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков.

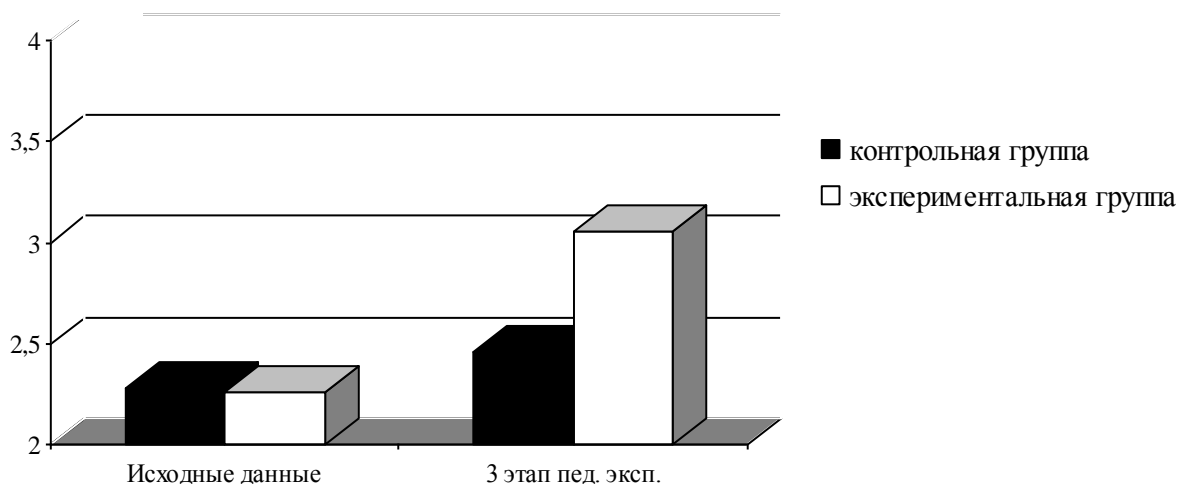
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Базисом для увеличения показателей технической подготовленности боксеров 15-17 лет является формирование прочности двигательного навыка как условия контроля движений в сложных, неожиданно возникающих ситуациях боксерского поединка при противоборстве с незнакомым соперником. Упрочение двигательного навыка позволяет выявлять наиболее эффективные способы выполнения атакующих приемов с учетом индивидуальных росто-весовых, возрастных, фенотипических и других особенностей спортсмена, а также постоянно меняющихся условий ведения боксерского поединка. Выбор ударных результативных действий обусловлен не только уровнем интеллектуальной, физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности боксера, но в значительной степени - характером действий противника, что существенно увеличивает значимость вариативности двигательных навыков для роста спортивного мастерства единоборцев.

3.1. Особенности изменения показателей прочности и вариативности двигательных навыков

Прочность и изменчивость двигательных навыков в ходе боксерского поединка является основополагающим условием успешности выполнения разнообразных моторных актов, составляющих содержание соревновательной деятельности единоборцев. Результаты педагогического эксперимента показали, что упрочение двигательных навыков способствовало существенному повышению технической подготовленности боксеров. Так, в КГ при исходных данных показателя прочности двигательных навыков *«четкое воспроизведение параметров атакующего приема после сильного болевого удара»* $2,28 \pm 0,18$ балла к окончанию педагогического эксперимента улучшение составило 7,32% ($p > 0,05$) (рисунок

4). В ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,26 \pm 0,20$ балла прирост составил 25,91% ($p < 0,05$). Это объясняется, на наш взгляд, выполнением специальных упражнений, применением педагогических воздействий в созданных для этой цели условиях, что обусловило упрочение двигательных



баллы. Этапы педагогического эксперимента.

Рисунок 1. Динамика показателей прочности двигательного навыка (четкое воспроизведение параметров атакующего приема после сильного болевого удара).

навыков и успешное выполнение атакующих и защитных действий в сложных условиях боксерского поединка.

В КГ при исходных данных «сохранения ведущих характеристик атакующих действий до конца боя» $2,39 \pm 0,23$ балла к концу педагогического эксперимента показатели увеличились на 9,05% ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,37 \pm 0,21$ балла прирост составил 23,10% ($p < 0,05$) (рисунок 5). Более значительное увеличение данного показателя в ЭГ связано с выполнением двигательных заданий в более

высоком темпе, с целенаправленным развитием специальной и общей выносливости, с проведением учебного боя одновременно с двумя

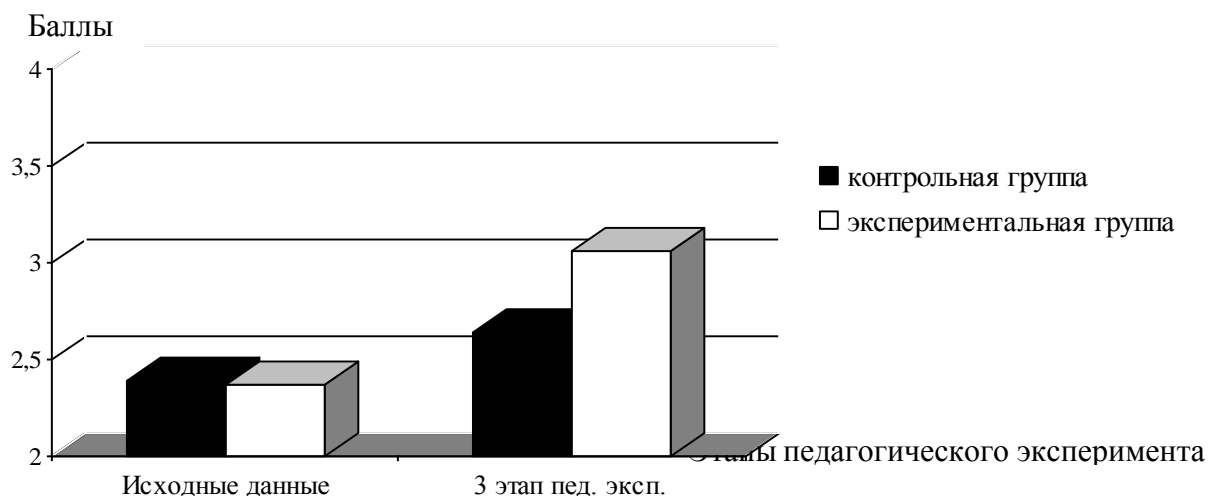


Рисунок 2 - Динамика показателей прочности двигательного навыка (сохранение ведущих характеристик атакующего действия (до конца поединка))

противниками после тренировочного занятия на фоне утомления.

В КГ при исходных данных «соответствия формы и содержания атакующего приема в стрессовых ситуациях» $2,47 \pm 0,19$ балла к окончанию педагогического эксперимента увеличение показателей составило 8,52%

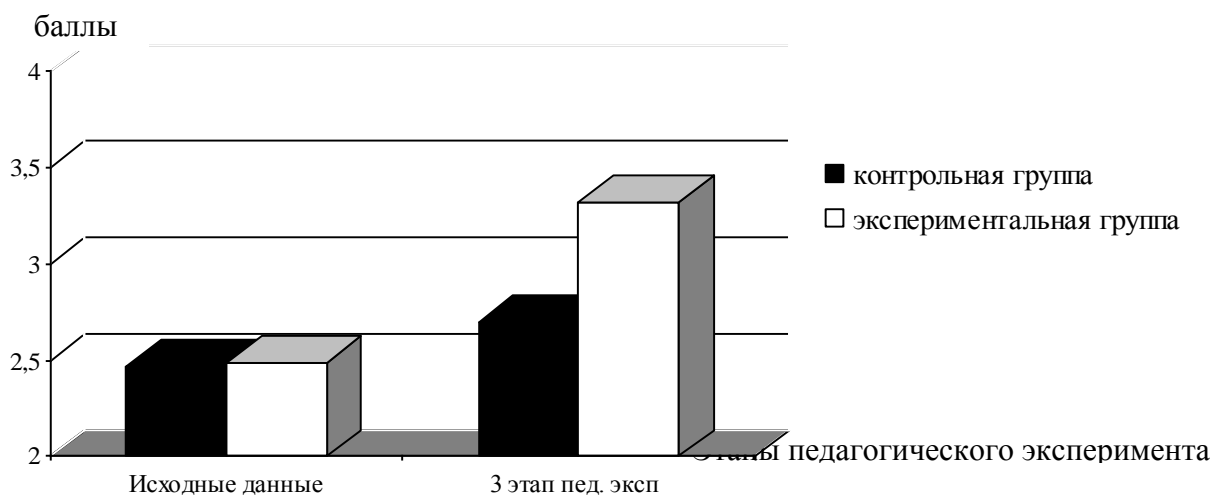


Рисунок 3 - Динамика показателей прочности двигательного навыка (соответствие формы и содержания атакующего действия в стрессовой ситуации)

($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,49 \pm 0,20$ балла прирост составил 25,01% ($p < 0,05$) (рисунок 6). Преимущество единоборцев

ЭГ обусловлено применением методики упрочения и вариативности двигательных навыков в спортивной подготовке боксеров. Сходная тенденция к увеличению показателей прочности двигательных навыков в КГ и ЭГ была выявлена и по другим ее проявлениям.

Таблица 1.

Динамика показателей вариативности двигательных навыков (в баллах)

№ п/п	Показатели	Исходные данные $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	I этап пед. эксп. $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	II этап пед. эксп. $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	III этап пед. эксп. $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	Прирост в %
1	Способность к использованию результативного способа защиты в конкретной ситуации	2,87±0,25	2,90±0,17	2,99±0,30	3,04±0,28	<u>2,31</u>
		2,98±0,17	3,05±0,28	3,75±0,25	4,01±0,33	25,69*
2	Своевременный выбор соревновательной дистанции в зависимости от характера действий противника	2,75±0,18	2,78±0,26	2,89±0,20	2,97±0,26	<u>7,41</u>
		2,78±0,22	2,83±0,18	3,59±0,16	3,64±0,32	23,63*
3	Быстрая смена способа передвижения при изменении тактики противника	2,62±0,25	2,75±0,26	2,84±0,20	2,91±0,27	<u>9,93</u>
		2,67±0,19	2,89±0,18	3,15±0,22	3,23±0,30	17,34*
4	Своевременный выбор эффективного способа выполнения ударного действия	2,55±0,24	2,60±0,25	2,74±0,15	2,79±0,25	<u>8,38</u>
		2,53±0,20	2,88±0,31	3,21±0,24	3,32±0,27	23,80*
5	Способность к проведению ложного приема в зависимости от поведения противника	2,40±0,18	2,45±0,20	2,58±0,24	2,63±0,24	<u>8,75</u>
		2,43±0,20	2,58±0,17	2,88±0,22	3,11±0,28	21,87*

*Примечание: в числителе – показатели контрольной группы, в знаменателе – показатели экспериментальной группы; * - достоверность различий при уровне значимости $p < 0,05$*

Способность к *вариативности двигательных навыков* в боксе позволяет использовать наиболее эффективный способ выполнения атакующего и защитного приема в зависимости от возникающей ситуации в ходе боксерского поединка. Это повышает уверенность спортсмена в своих силах, улучшает психоэмоциональное состояние, позволяет более качественно осуществлять контроль за ходом боя. В КГ при исходных данных способности к проведению ложного приема $2,40 \pm 0,18$ балла к окончанию педагогического эксперимента показатели увеличились на 8,75% ($p > 0,05$). В ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,43 \pm 0,20$ балла к концу педагогического эксперимента прирост составил 21,87% ($p < 0,05$) (таблица 1).

Качественное улучшение технической подготовленности спортсменов ЭГ связано, по нашему мнению, с разъяснением боксерам большой значимости навыков выполнения ложного приема как истинного. Противник, принимая обманное движение за истинное, вносит изменения в программу своих действий, а атакующий боксер успешно выполняет свою двигательную задачу. Осознание этого факта стимулирует стремление единоборца к усвоению деталей ложного приема.

В КГ при исходных данных показателя вариативности «*своевременный выбор эффективного способа выполнения ударного действия*» $2,55 \pm 0,24$ балла к окончанию педагогического эксперимента увеличение произошло на 8,38% ($p < 0,05$), в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,53 \pm 0,20$ балла прирост составил 23,80% ($p < 0,05$). Лучшие показатели боксеров ЭГ объясняются, на наш взгляд, усвоением разнообразных способов выполнения одного и того же атакующего и защитного приема. Это позволяет в зависимости от роста-весовых и других особенностей противника и

возникающей ситуации выбрать наиболее эффективный вариант.

Своевременная смена соревновательной дистанции позволяет атакующему боксеру перехватить инициативу, изменить темп движений, перейти в контратаку. В КГ при исходных данных $2,75 \pm 0,18$ балла к завершению педагогического эксперимента увеличение составило 7,41% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,78 \pm 0,22$ балла прирост составил 23,63% ($p < 0,05$). Это обусловлено применением различных вариантов построения боксерского поединка с учетом уровня технической подготовленности противника, опыта его соревновательной деятельности; соотношения роста-весовых показателей, предпочтительных атакующих и защитных приемов, способов передвижения и т.д.

Таким образом, применение методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков в спортивной подготовке боксеров способствовало повышению уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров 15-17 лет. Предложенный подход к совершенствованию системы спортивной подготовки единоборцев открывает дополнительные возможности для роста их спортивного мастерства.

3.2. Особенности взаимосвязи отдельных компонентов технической подготовленности боксеров с прочностью и вариативностью двигательных навыков

Выявление особенностей взаимосвязи основных компонентов технической подготовленности единоборцев с прочностью и вариативностью двигательных навыков свидетельствует о том, что перед началом организации педагогического эксперимента и после его завершения рассматриваемая взаимосвязь имела различный характер (таблица 3). Так, до проведения педагогического эксперимента *взаимосвязь соответствия формы и содержания атакующего действия* в стрессовой ситуации с одной из ведущих показателей технической подготовленности - количеством

пропущенных ударов - имела низкую корреляционную связь ($r=0,15-0,30$); после завершения педагогического эксперимента взаимосвязь возросла до средних значений $r=0,34-0,52$. Это связано с сохранением контроля двигательной деятельности, точности движений, показатели которых достигаются в процессе спортивной подготовки. Чем выше уровень технической подготовленности и показателей прочности двигательных навыков, тем успешнее боксер контролирует ведущие параметры технических приемов.

Таблица 2.

Особенности взаимосвязи показателей технической подготовленности с прочностью двигательных навыков боксеров

	Ведущие показатели прочности двигательного навыка	Показатели технической подготовки		
		Кол-во результативных ударов	Кол-во пропущенных ударов	Способность к индивидуальной импровизации движений
1	Сохранение основных параметров атакующих действий до конца поединка	$r = \frac{0,22-0,42}{0,66-0,84}$	$r = \frac{0,17-0,32}{0,26-0,42}$	$r = \frac{0,15-0,26}{0,24-0,36}$
2	Соответствие формы и содержания атакующего действия в стрессовой ситуации	$r = \frac{0,26-0,40}{0,60-0,82}$	$r = \frac{0,15-0,30}{0,34-0,52}$	$r = \frac{0,12-0,28}{0,26-0,42}$
3	Четкое восприятие содержания атакующего приема после болевого удара	$r = \frac{0,24-0,33}{0,37-0,48}$	$r = \frac{0,12-0,28}{0,32-0,52}$	$r = \frac{0,10-0,22}{0,24-0,48}$

В числителе – показатели до проведения педагогического эксперимента, в знаменателе – показатели после проведения педагогического эксперимента

Так, исследование характера взаимосвязи четкого *восприятия содержания и атакующего приема* после болевого удара *со способностью к индивидуальной импровизации движений* до проведения педагогического эксперимента показало низкую корреляционную связь ($r=0,10-0,22$). После окончания педагогического эксперимента корреляционная взаимосвязь возросла до средних значений ($r=0,24-0,48$). Это объясняется возможностью индивидуальной импровизации двигательных действий в процессе взаимодействия с противником только при условии четкого восприятия ведущих параметров атакующих и защитных действий, что также формируется в процессе специально организованных занятий с использованием методики прочности. Характер взаимосвязи других показателей технической подготовленности с ведущими показателями прочности также выявил усиление взаимосвязи к завершению педагогического эксперимента. Исследование особенностей корреляционной связи показателей технической подготовленности с ведущими параметрами вариативности показал следующее (таблица 3).

Таблица 3.

Особенности взаимосвязи показателей вариативности двигательных навыков с показателями технической подготовленности боксера

№ п/п	Ведущие показатели вариативности двигательного навыка	Показатели технической подготовки		
		Кол-во результативных ударов	Кол-во пропущенных ударов	Способность к индивидуальной импровизации движений
1	Выбор эффективного способа проведения ударного действия	$r=0,18-0,36$ $r=0,34-0,74$	$r=0,12-0,20$ $r=0,22-0,36$	$r=0,15-0,26$ $r=0,24-0,36$
2	Способность к проведению ложного приема в	$r=0,17-0,35$ $r=0,29-0,58$	$r=0,14-0,21$ $r=0,25-0,39$	$r=0,12-0,22$ $r=0,24-0,34$

	зависимости от поведения с противником			
3	Использование наиболее результативного защитного приема	$r=0,15-0,34$ $r=0,30-0,55$	$r=0,15-0,28$ $r=0,26-0,42$	$r=0,12-0,24$ $r=0,26-0,49$

Примечание: в числителе – показатели до проведения педагогического эксперимента, в знаменателе – показатели после проведения педагогического эксперимента

Перед проведением педагогического эксперимента взаимосвязь между одним из основных показателей технической подготовленности – количеством результативных ударов - и показателем вариативности двигательных навыков - выбором эффективного способа проведения атакующего приема - была слабо выраженной $r=0,18-0,36$. После завершения педагогического эксперимента взаимосвязь возросла до средних и высоких значений $r=0,34-0,74$.

Это объясняется зависимостью успешности проведения атакующих приемов от использования способа реализации технического приема, раскрывающего потенциальные возможности спортсмена, что свидетельствует о большой возможности применения наиболее эффективного способа проведения и завершения атаки. Подобный характер усиления взаимосвязи показателей технической подготовленности и ведущих компонентов вариативности двигательного навыка отмечается и по другим исследованным параметрам.

Таким образом, проведение корреляционного анализа позволило установить неоднородный характер взаимосвязи ведущих показателей технической подготовленности квалифицированных боксеров 15-17 лет с основными параметрами прочности и вариативности двигательных навыков. Выявление особенностей взаимосвязи необходимо для разработки методики упрочения и вариативности технических приемов, применение которой, как

показали результаты педагогического эксперимента, способствуют повышению уровня технической подготовленности единоборцев.

Исследование характера взаимосвязи между ведущими показателями технической подготовленности квалифицированных боксеров 15-17 лет и основными параметрами прочности и вариативности показало их усиление после проведения педагогического эксперимента благодаря применению разработанной нами методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков.

3.3. Особенности характера изменения показателей физической подготовленности боксеров в ходе педагогического эксперимента

Результаты педагогического эксперимента показали, что прирост результатов технической подготовленности боксеров определяется уровнем их общефизической подготовки единоборцев. В ходе проведения педагогического эксперимента было выявлено, что показатели физической подготовленности увеличились у спортсменов в КГ и ЭГ, однако более значительное увеличение произошло в ЭГ. Так, в беге на 30 м в КГ при исходных данных $5,35 \pm 0,35$ с к завершению педагогического эксперимента прирост составил 1,31% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $3,34 \pm 0,39$ с прирост составил 4,50% ($p > 0,05$) (таблица 5). В КГ в беге на 100 м при исходных данных $14,17 \pm 0,75$ с к окончанию педагогического эксперимента улучшение показателей произошло на 1,06% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $14,19 \pm 0,83$ с прирост составил 4,87% ($p > 0,05$). Подобная тенденция улучшения показателей в ЭГ была выявлена и в беге на 3000 м. Незначительный прирост результатов в беговых видах контрольных упражнений у боксеров КГ и ЭГ объясняется, на наш взгляд, специфической направленностью тренировочного процесса единоборцев.

Прыжок в длину с места позволяет дать оценку скоростно-силовым

качествам спортсменов. В процессе проведения педагогического эксперимента были получены следующие данные. В КГ при исходных показателях $197,22 \pm 13,17$ см к концу педагогического эксперимента результаты улучшились на 5,29% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных данных $193,88 \pm 15,32$ см прирост составил 10,24% ($p < 0,05$). Более высокие показатели в ЭГ обусловлены, по нашему мнению, направленностью тренировочного процесса на разностороннее развитие организма путем применения наиболее эффективных подготовительных и подводящих упражнений, что позволило значительно сократить общий объем подготовительных и подводящих упражнений и за счет этого больше уделить внимания совершенствованию ведущих двигательных-координационных качеств, составляющих базу общефизической подготовленности.

Таблица 5.

Характер изменения показателей физической подготовленности в ходе проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	Исходные Данные $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	I этап пед. эксп. $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	II этап пед. эксп. $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	III этап пед. эксп. $\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	Прирост в %
1	Бег 30 м (с)	$5,35 \pm 0,35$	$5,34 \pm 0,42$	$5,30 \pm 0,39$	$5,28 \pm 0,42$	$1,31$
		$5,34 \pm 0,39$	$5,30 \pm 0,38$	$5,15 \pm 0,42$	$5,10 \pm 0,39$	4,50
2	Бег 100 м (с)	$14,17 \pm 0,75$	$14,15 \pm 0,63$	$14,05 \pm 0,57$	$14,02 \pm 0,59$	$1,06$
		$14,19 \pm 0,83$	$14,14 \pm 0,75$	$13,58 \pm 0,44$	$13,50 \pm 0,69$	4,87
3	Бег 3000 м (мин)	$14,51 \pm 0,89$	$14,48 \pm 1,08$	$14,25 \pm 1,12$	$14,12 \pm 1,02$	$3,38$
		$14,54 \pm 1,08$	$14,38 \pm 1,09$	$13,59 \pm 0,98$	$13,50 \pm 10,15$	6,75
4	Прыжок в длину с места (см)	$197,22 \pm 13,17$	$199,20 \pm 13,5$	$204,9 \pm 15,8$	$208,30 \pm 18,14$	$5,29$
		$193,88 \pm 15,32$	$205,16 \pm 15,6$	$212,8 \pm 17,4$	$215,90 \pm 10,16$	10,24*
5	Подтягивание в висе (кол-во раз)	$11,70 \pm 0,75$	$11,91 \pm 1,04$	$12,68 \pm 1,05$	$12,80 \pm 1,03$	$8,60$
		$11,90 \pm 0,86$	$12,65 \pm 1,17$	$13,50 \pm 1,22$	$14,40 \pm 0,93$	17,4*
6	Толкание ядра (4 кг) правой (см)	$6,09 \pm 0,52$	$6,15 \pm 0,51$	$6,50 \pm 0,47$	$6,69 \pm 0,48$	$8,97$
		$6,20 \pm 0,39$	$6,32 \pm 6,78$	$6,78 \pm 0,44$	$7,08 \pm 0,53$	12,43*

7	Толкание ядра (4 кг) левой (см)	$\frac{5,31 \pm 0,42}{5,37 \pm 0,45}$	$\frac{5,42 \pm 0,39}{5,50 \pm 0,42}$	$\frac{5,65 \pm 0,45}{6,08 \pm 0,35}$	$\frac{5,82 \pm 0,44}{6,24 \pm 0,42}$	$\frac{8,11}{13,95^*}$
---	---------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------

*Примечание: в числителе – показатели контрольной группы, в знаменателе – показатели экспериментальной группы; * - достоверность различий при уровне значимости $p < 0,05$*

Подтягивание в висе позволяет оценить силу мышц кисти, а также широких мышц спины, выполняющих важную роль в результативности ударных действий. В КГ при исходных данных $11,76 \pm 0,75$ раз к завершению педагогического эксперимента показатели увеличились на $8,60\%$ ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $11,90 \pm 0,86$ раз прирост составил $17,40\%$ ($p < 0,05$). Более значительные показатели боксеров ЭГ объясняются возможностью спортсменов самостоятельно развивать основные качественные стороны двигательной деятельности не только во время тренировочных занятий, но и в свободное время.

Толкание ядра с места (весом 4 кг) правой и левой рукой является одним из объективных показателей силы мышц кисти, определяющих мощность атакующего удара. Прирост показателей по данному тесту осуществлялся следующим образом. В КГ при исходных данных *толкания ядра правой рукой* - на $6,09 \pm 0,52$ м и соответственно, левой - на $5,37 \pm 0,45$ м к окончанию педагогического эксперимента улучшение составило правой рукой – $8,97\%$ ($p > 0,05$), левой – $8,77\%$ ($p > 0,05$). В ЭГ, соответственно, при исходных результатах толкания ядра правой рукой $6,20 \pm 0,39$ м прирост составил $12,43\%$ ($p < 0,05$); левой рукой, соответственно, при исходных результатах $5,37 \pm 0,45$ улучшение произошло на $13,95\%$ ($p < 0,05$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили положительное влияние методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков на уровень общефизической подготовленности квалифицированных боксеров 15-17 лет. Это имеет большое значение для разработки более эффективной программы

технической подготовленности единоборцев ЭГ на основе разработанной нами модели и методики формирования прочности и вариативности двигательного навыка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Результаты педагогического эксперимента показали значительную роль разработанной нами модели повышения эффективности соревновательной деятельности боксеров на основе прочности и вариативности двигательных навыков. Данная модель позволила создать целостное представление о содержании тренировочной работы и спортивной подготовке, их специфике; основных компонентах; особенностях методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков, эффективность которой была доказана в ходе педагогического эксперимента.

2. Применение методики формирования прочности и вариативности двигательных навыков положительно сказалось на приросте показателей *технической подготовленности* боксеров ЭГ. Так, в КГ при исходных данных, характеризующих *количество результативных ударов*, $2,53 \pm 0,24$ балла к концу педагогического эксперимента показатели увеличились на 9,65% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,50 \pm 0,13$ балла прирост показателей составил 19,10% ($p < 0,05$). В КГ при исходных показателях *количества пропущенных ударов* $2,75 \pm 0,26$ балла к окончанию педагогического эксперимента число пропущенных ударов уменьшилось на 8,64% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,80 \pm 0,15$ балла их уменьшение составило 12,50% ($p < 0,05$). В КГ при исходных данных, характеризующих *своевременность смены соревновательной дистанции в зависимости от ситуации на ринге*, $2,64 \pm 0,18$ балла к завершению педагогического эксперимента показатели улучшились на 14,01% ($p < 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,60 \pm 0,18$ балла прирост составил 26,43% ($p < 0,05$). В КГ при исходных данных *способности к творческой импровизации движений* $2,45 \pm 0,17$ балла к окончанию педагогического эксперимента показатели возросли на 6,64% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,49 \pm 0,21$ балла прирост составил 22,70% ($p < 0,05$).

3. В КГ при исходных данных, характеризующих *четкость определения количества эффективных защитных действий*, $2,63 \pm 0,19$ балла, к завершению педагогического эксперимента показатели увеличились на 8,05% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,65 \pm 0,24$ балла прирост составил 25,78% ($p < 0,05$). В КГ при исходных данных, отмечающих *выбор эффективного для конкретной ситуации способа передвижения*, $2,94 \pm 0,24$ балла к концу педагогического эксперимента показатели увеличились на 5,47% ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $2,91 \pm 0,20$ балла прирост составил 27,44% ($p < 0,05$).

4. Проведение корреляционного анализа показало неоднородный характер взаимосвязи основных показателей технической подготовленности боксеров 15-17 лет с основными характеристиками прочности и вариативности двигательных навыков. Учет особенностей взаимосвязи технической подготовленности с прочностью двигательного навыка показал высокую корреляционную связь «соответствия формы и содержания атакующих действий в стрессовой ситуации» с количеством результативных ударов $r = 0,60-0,82$.

5. Высокая взаимосвязь показателя технической подготовленности «количество результативных ударов» выявлена с показателем вариативности двигательного навыка «выбор эффективного способа проведения ударного действия» - $r = 0,44-0,74$. Взаимосвязь других показателей технической подготовленности с прочностью и вариативностью двигательных навыков после проведения педагогического эксперимента достигла средних значений.

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

1. При организации и проведении тренировочного процесса квалифицированных боксеров 15-17 лет необходимо уделять большое внимание формированию прочности и вариативности двигательных действий

путем выполнения атакующих и защитных приемов в сложных условиях: после окончания основной части тренировочного занятия на фоне утомления; с постепенным увеличением скорости движений к концу раунда; после пропущенного сильного ударного действия и т.д.

2. Прочность двигательного навыка обеспечивается выполнением атакующих приемов в ходе учебного боя одновременно с двумя партнерами; при взаимодействии с партнерами или противниками разного роста: высокого, ниже среднего, среднего; в процессе отработки технических приемов при работе со спортивными боксерскими снарядами: боксерским мешком, боксерской грушей и др.

3. Вариативность двигательного навыка достигается при усвоении различных способов выполнения атакующих и защитных действий. Важно научить квалифицированных боксеров 15-17 лет выявлению наиболее эффективного варианта ударного приема в зависимости от соотношения ростовых показателей противника; используемой соревновательной дистанции; способа передвижения; уровня спортивного мастерства соперника и других факторов.

4. Формирование вариативности двигательных навыков позволяет значительно уменьшить количество подготовительных и подводящих упражнений посредством усвоения наиболее эффективных. Такой подход к организации тренировочного процесса обеспечивает уменьшение объема мышечной нагрузки и ее интенсивности и включение в содержание тренировочных занятий двигательных заданий, направленных на формирование способности к индивидуальной импровизации при выполнении технических приемов; развитие и совершенствование внимания, ведущих морально-волевых и нравственных качеств, а также повышения качественных сторон двигательной деятельности.

5. Прочность и вариативность двигательных навыков способствует увеличению свободы и легкости моторных актов, выбору удачного момента для ускорения с целью опережения движений соперника, продолжению поединка

после сильного болевого удара; успешному ведению боя в непривычных условиях соревновательной деятельности и т.д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жадобин О.В. Круговая тренировка в развитии специальной выносливости боксеров на этапе спортивного совершенствования / О.В. Жадобин, Ю.В. Менхин // Материалы совместной науч. конф. МГАФК, РГАФК и ВНИИФК. – Малаховка, 2002. – С. 102-109.
2. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона / Р.М. Загайнов // Спортивный психолог. – 2005. – С. 4-16.
3. Зайнуллин Ш.Р. Интенсификация физической и технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15-18 лет / З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин / Вестник спортивной науки. – 2007. - №3. – С. 7-29.
4. Ишков В.С. Тренажеры для обучения и совершенствования атакующих действий / В.С. Ишков, Н.А. Худадов // Бокс. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64 с.
5. Кадочников А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя: уч. пособие / А.А. Кадочников и др. – Краснодар, 2000. – 136 с.
6. Камалятдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг: учебное пособие / Р.Р. Камалятдинов. – М.: Иссан, 2000. – 288 с.
7. Ким Р.Г. Постановка нокаутирующего удара в спортивных единоборствах (методическое пособие). – «Орион Принт», 2009. – 44 с.
8. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.
9. Колесник И.С. Управление развитием ведущих двигательных координат в боксе / И.С. Колесник. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 173 с., ил.
10. Копцев К.Н. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе / К.Н. Копцев, О.В.

- Меньшиков, Ю.Л. Алексеев, З.М. Хусяйнов // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №8. – С. 43-44.
11. Котешев В.Е. Бокс / В.Е. Котешев, В.А. Макаров. – Краснодар, ЭДВИ, 2006. – 304 с.
12. Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя боксеров высших разрядов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / О.В. Кравченко. – М., 2000. - 25 с.
13. Кузнецов А.С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки боксеров: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.С. Кузнецов. – Краснодар, КГАФК, 2002. – 24 с.
14. Кузнецова З.М. Методика интенсивной базовой технико-тактической подготовки боксеров-новичков 15-18 лет (на примере г. Набережные Челны) / З.М. Кузнецова, Ш.Р. Зайнуллин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. - №1. – С. 39.
15. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы боя / Г.В. Кургузов, под ред. С.Д. Неверкович (гл. ред-р) В.Т. Никитушкина, Б.Н. Шустина // научные труды ВНИИФК 1999. – М., 2000. – С. 135-138.
16. Лазаренко А.А. Школа бокса / А.А. Лазаренко, В.В. Трубицын. – Бендеры: Полиграфист, 2010. – 136 с.
17. Лазебный С.И. Кодирование движений и действий в учебно-тренировочных занятиях по боксу со студентами-новичками / С.И. Лазебный С.И. Нефедов // Физическая культура, спорт и здоровье студенч. молодежи в современных социально-экономических условиях развития общества: Сб. науч. тр. – Ульяновск, 2005. – С. 54-56.
18. Лаптев, А.П. Основные направления повышения эффективности подготовки боксеров России в период 1993-2002 г.г. / А.П. Лаптев, Н.Д. Хромов. – М., 2002. – 31 с.

- 19.Липатов С.В. Современный панкратион: Становление универсального бойца-единоборца / С.В. Липатов. – Иваново: Талка, 2006. – 288 с.
- 20.Лободин К. Здоровье боксеров – главная цель / К. Лободин, Е. Пилипенко // Ринг. - 2005. - №8. – 48 с.
- 21.Лубышева Л.И. Инновационные технологии в профессиональной подготовке спортивного педагога / Л.И. Лубышева, В.А. Магин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. – 191 с.
- 22.Лукин Н.В. Информатизация спортивной подготовки / Н.В. Лукин // Теория и практика физической культуры, 2008. – 137 с.
- 23.Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах / Под ред. А.Е. Тарасова. – Минск: Харвест, ООО «Изд-во АСТ», 2001. – 384 с.
- 24.Мандзяк А.С. Боевые искусства Европы / А.С. Мандзяк. – М.: «Современное слово», 2005. – 352 с.
- 25.Мартынов В.М. Отбор и подготовка юных боксеров в условиях общеобразовательной школы с учетом показателей психомоторики: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.М. Мартынов. – М., 2002. – 25 с.
- 26.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2001. – 323 с.
- 27.Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / О.С. Морозов. – Смоленск, 2003. – 24 с.
- 28.Мхитарьянц Р. Обманные движения / Р. Мхитарьянц // Бокс Альманах. – 2005. – С. 34-35.
- 29.Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций: Монография. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 258 с., ил.
- 30.Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. - М: Физкультура и спорт. - 1979. – 224 с.

31. Наумов С.С. Управление состоянием тренированности квалифицированных боксеров на этапе предсоревновательной подготовки: дис. ... канд. пед. наук / С.С. Наумов. – М., 2001. – 150 с.
32. Неверкович С.Д. Спортивная деятельность: психические состояния: диагностика, отбор / С.Д. Неверкович, У.Ш. Сундетова. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - №5. – 43 с.
33. Панков В.А. Применение локальных отягощений центров массовых звеньев тела в видах спортивных единоборств / В.А. Панков // Вестник спортивной науки: ежеквартальный журнал Госкомитета РФ по физической культуре и спорта, ВНИИФК. – 2003. - №2. – С. 25-28.
34. Португалов С.Н. Восстановление организма спортсменов при изменении климатопоясных условий / С.Н. Португалов // Вестник спортивной науки: ежеквартальный журнал Госкомитета РФ по физической культуре и спорту, ВНИИФК. – 2003. - №2. – С. 58-59.
35. Родионов А.В. Принципы психофизического сопряжения в подготовке спортсменов-единоборцев высокой квалификации / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №11. – С. 34-36.
36. Санников В.А. Техническая подготовка боксера: уч. пособие / В.А. Санников. – Воронеж: ВГИФК, 2002. – 72 с.
37. Санников В.А. Теоретическая подготовка боксера: уч. пособие / В.А. Санников. – Воронеж: ВГИФК, 2003. – 211 с.
38. Санников, В.А. Теория и методика бокса: учебное пособие / В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272 с. ил.
39. Свечкарев В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарев // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №5. – С. 41-42.
40. Теория и методика бокса : Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов и др. / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори. – М., Современный спорт, 2009. – 767 с.: ил.

41. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: «ИСАН», 2000. – 432 с.
42. Харлампиев А.Г. Бокс – благородное искусство самозащиты / А.Г. Харлампиев, А.Ф. Тетов, К.В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. – 512 с.
43. Хорунжей А.Н. Формирование силовых способностей школьников 16-18 лет с использованием статодинамических упражнений / А.Н. Хорунжей // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №4. – С. 71-72.
44. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – С. 132-135.
45. Шейнов В.П. Психология влияния: Скрытое управление, манипулирование и защита от них / В.П. Шейнов. – М.: Ось-89, 2009. – 720 с.
46. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – 2-е изд., перераб. и доп.– СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
47. Шитов В. Бокс для начинающих / В. Шитов. – М., ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 448 с.: ил.
48. Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика : Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров С.М. Ахметов и др. Под общей ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар: - Неоглори: - М., Советский спорт, 2009. – 767 с.: ил.
49. Щербаков С.И. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы ведения боя: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / С.И. Щербаков. – М., 2003. – 24 с.
50. Щербаков С.И. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы ведения боя: дис. ... канд. пед. наук / С.И. Щербаков. – М., 2003. – 120 с.
51. Щитов В. Бокс: Эффективная система тренировок / В. Щитов. - М. ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 472с.

