

# СТРУКТУРА И ДИНАМИКА ГРУПП ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МНОГОЛЕТНЕМ ПЛАНЕ ТРЕНИРОВКИ БОКСЕРА



**ГАБДРАХМАНОВ  
Денис Раисович**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Аспирант, тел. 8-906-088-63-00

**GABDRAKHMANOV Denis**  
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow  
Graduate student,

tel. 8-906-088-63-00

## **РУБИН**

### **Владимир Соломонович**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Кандидат технических наук, профессор

### **RUBIN Vladimir**

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow  
Candidate of Technical Sciences, Professor

*Ключевые слова:* бокс, техническая оснащенность, основные средства технической подготовки.

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены особенность структуры и динамики групп основных средств (стойки, передвижения, защитные действия, удары, контрудары, двойные удары, серии ударов, боксерские финты) технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе боксера. Уточнены и усовершенствованы основные подходы к систематизации и классификации групп основных средств технической подготовки в многолетней тренировке в боксе. Определены специфические особенности и структура использования групп основных средств технической подготовки на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса боксера. Проведена экспертная оценка различных вариантов использования групп основных средств технической подготовки на отдельных этапах многолетней подготовки боксера.

## THE STRUCTURE AND THE DYNAMICS GROUPS OF THE MAIN MEANS OF TECHNICAL TRAINING IN THE LONG-TERM TRAINING PROCESS OF A BOXER

*Keywords:* boxing, technical equipment, basic tools of technical training.

**Abstract.** This article describes the feature of the structure and dynamics of groups of fixed assets (racks, movement, defensive actions, strikes, counter-attacks, double strikes, a series of punches, boxing feints) technical training in long-term training process of boxer. Refine and improve the basic approaches to the systematization and classification of groups of fixed assets in the technical preparation of a multi-year training in boxing. Identify the specific characteristics and the structure of the use of groups of fixed assets technical training at each stage of long-term training process of boxer. Spend an expert assessment of the various options for using groups basic means of technical training at different stages of long-term preparation boxer.

**Актуальность исследования.** Современный уровень развития бокса предъявляет все более высокие требования к подготовке боксеров на всех этапах многолетней системы их обучения и тренировки. И это накладывает определенный отпечаток на систему воспитания

по всем основным разделам подготовки боксеров, включая и техническую оснащенность спортсмена.

В связи с этим определение рациональной последовательности и структуры использования групп основных средств технической подготовки

в тренировке боксера в многолетнем плане позволит повысить эффективность подготовки боксеров высшей квалификации и поможет системно и объемно взглянуть на техническую сторону воспитания боксера.

**Цель исследования** – определение наиболее рациональной структуры и последовательности использования групп основных средств технической подготовки спортсмена в многолетнем тренировочном процессе.

**Методы исследования**

- Анализ литературно-документальных источников.
- Опросные методы – беседа (интервьюирование) и анкетирование.
- Экспертная оценка.
- Математико-статистические методы обработки полученных данных.

**Организация исследования**

Решение задач, поставленных в исследовании, осуществлялось на протяжении года с января 2015 по январь 2016 года и включало в себя несколько этапов:

- Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
- Уточнение и усовершенствование основных подходов к систематизации и классификации групп основных средств технической подготовки в многолетнем процессе подготовки в боксе.
- Экспертная оценка различных вариантов использования групп основных средств технической подготовки на отдельных этапах многолетней подготовки боксера.
- Определение специфических особенностей и структуры использования групп

основных средств технической подготовки на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса боксера.

- Анализ и обработка результатов исследования.
- Заключение.

**Обсуждение результатов исследования**

Расчет структуры времени, отводимого на использование групп основных средств технической подготовки на различных этапах становления спортивного мастерства (в процентах).

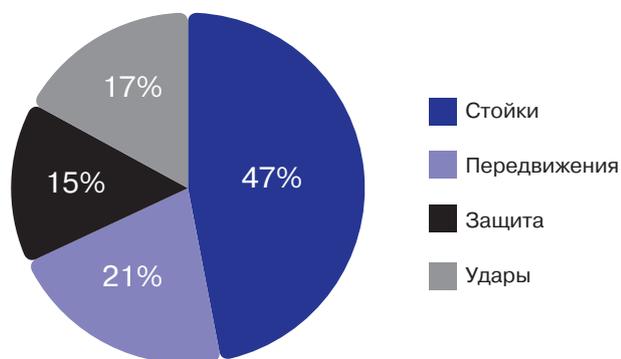
Если принять гипотезу о линейной зависимости значимости того или иного основного средства технической подготовки и временем, отводимым на его освоение, то получаем следующие результаты.

Все средства подготовки были разбиты на 8 групп по их преимущественной направленности для становления и совершенствования технического мастерства боксера: стойки, передвижения, защитные действия, удары, контрудары, двойные удары, серии ударов и боксерские финты. В каждую группу включались отдельные упражнения по принципу решения конкретных задач технической подготовки.

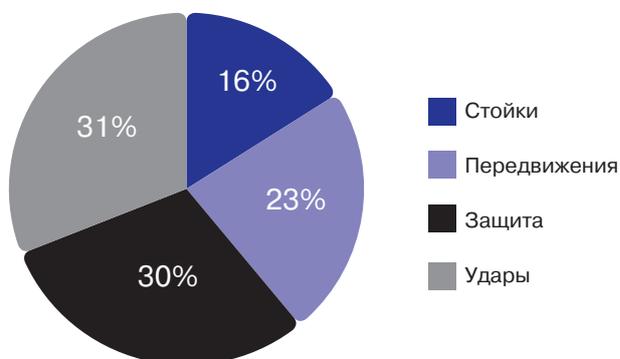
В результате исследования были выделены ведущие группы основных средств технической подготовки на этапе от новичка до 3 разряда: стойки, передвижения, защитные действия, удары.

На рисунке 1 представлена структура времени (в %), выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности, на этапе от новичка до боксера 3 разряда.

Как видно из диаграммы основное время на первом этапе обучения должно уделяться обучению стойкам боксера. Это согласуется с



*Рисунок 1 – Диаграмма структуры времени (в %) выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от новичка до боксера 3 разряда*



*Рисунок 2 – Диаграмма структуры времени (в %) выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от 3 до 2 разряда*

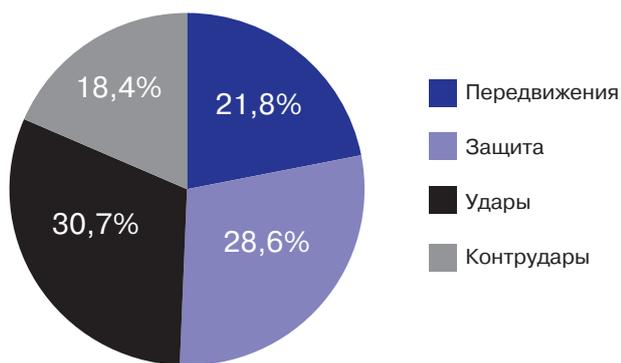


Рисунок 3 – Диаграмма структуры времени (в %) выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от 2 до 1 разряда

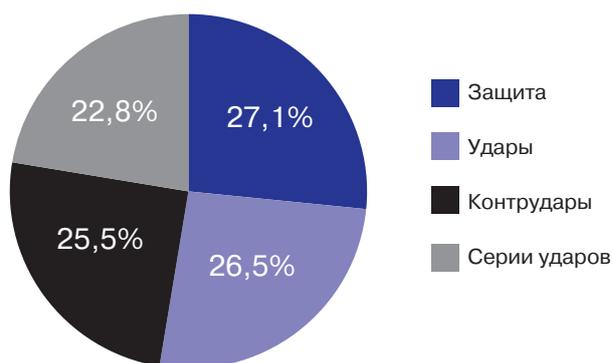


Рисунок 4 – Диаграмма структуры времени (в %) выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от 1 разряда до КМС

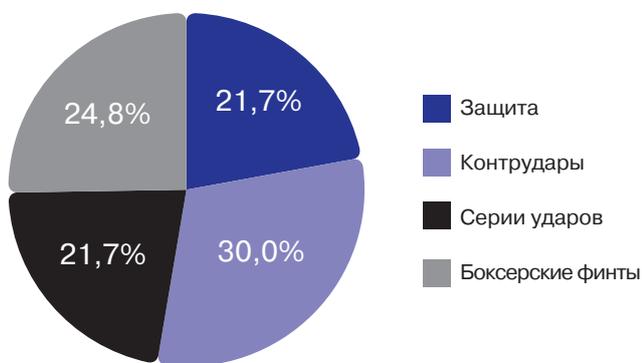


Рисунок 5 – Диаграмма структуры времени (в %) выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от КМС до МС

существующими представлениями о том, что все основные технические действия выполняются из исходного положения боксера – стойки. На передвижения, защитные действия и удары время распределяется относительно равномерно в пределах от 15 до 21%.

На рисунке 2 представлена структура времени (в %), выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от 3 до 2 разряда.

Как видно из диаграммы акцент обучения смещается в сторону защитных действий и ударов. Обусловлено это тем, что спортсмены на этом этапе уже достаточно усвоили техническое действие – стойки. И для поддержания конкурентоспособности спортсменов тренеры перемещают акцент на обучение ударам и защитным действиям. Обучение передвижениям также находится в центре внимания работы тренера с молодым спортсменом.

На рисунке 3 представлена структура времени (в %), выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от 2 до 1 разряда.

Как видно из диаграммы на этом этапе должна происходить дальнейшая отработка защитных действий и ударов и также продолжаться совершенствование техники выполнения различных видов передвижений. Кроме этого появляется новый акцент в технической подготовке – это обучение контрударам (около 20% времени). Поскольку на предыдущих этапах была создана база, а именно разучена фронтальная и боевая стойки и наряду с отработкой ударов и защитных действий появляется возможность обучать контрударам. В этом принципиальное отличие этого этапа от предыдущего.

На рисунке 4 представлена структура времени (в %), выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от 1 разряда до КМС.

Как видно из диаграммы на этом этапе многолетней подготовки боксера время на совершенствование всех основных технических действий должно распределяться относительно

Таблица 1 – Расчетные и табличные значения  $\chi^2$  критерия по результатам исследования

Этапы многолетней подготовки	$\chi^2$ расчетное	$\chi^2$ ; 0.05 табличное
Начинающий до 3 разряд	80,7	14
3 разряд до 2 разряд	63	14
2 разряд до 1 разряд	24,9	14
1 разряд до КМС	27,9	14
КМС до МС	32,2	14

равномерно. Тренировка во все большей степени должна носить интегральный характер. В тоже время на основе сформированных навыков в различных видах боксерских стоек и передвижений тренер должен уделять особое внимание углубленному разучиванию серий ударов и контрударов.

На рисунке 5 представлена структура времени (в %), выделяемого на подготовку по группам основных средств технической направленности на этапе от КМС до МС

Обучение средствам технической подготовки на этом этапе ведется интегрировано. Как видно из диаграммы на этом этапе многолетней подготовки на основе ранее изученных базовых технических средств, тренер должен формировать у своих подопечных способность к сознательному использованию всего технического арсенала в условиях максимально приближенных к боевой практике. В методическом плане важнейшим фактором результативности технических действий будет являться высокая гибкость и вариативность в постоянно изменяющихся условиях их применения, что способствует качественному решению задач технико-тактической подготовки.

Достоверность исследования проверялась в результате расчета коэффициентов конкордации и критерия Кохрена для каждого из этапов подготовки: до 3 разряда -  $W = 0,89$ , до 2 разряда =  $0,7$ , до 1 разряда =  $0,27$ , до КМС =  $0,31$ , до МС =  $0,35$ .

Выявлена тенденция снижения абсолютного значения коэффициента конкордации по мере повышения уровня мастерства спортсменов. Как следует из полученного материала, у ведущих специалистов практически нет разногласий по организации тренировочного процесса, направленного на обучение основным техническим действиям на этапах подготовки от новичка до спортсмена второго разряда. На начальных этапах, спортсмены получают базовые и основные знания об основополагающих технических действиях, лежащих в основе школы бокса. С повышением же уровня мастерства все более начинает проявляться

индивидуализация. И начиная со спортсменов 2 разряда до мастеров спорта, значение коэффициента конкордации держится примерно на одном уровне.

В таблице представлены расчетные и табличные значения критерия Кохрена.

Таким образом, поскольку расчетные значения  $X^2$  критерия больше табличных значений можно утверждать с 5%-ным уровнем значимости, что гипотеза о согласованности мнений экспертов не отвергается.

### Заключение

В результате исследования были выявлены группы основных средств технической подготовки и определена их наиболее рациональная структура и последовательность в многолетнем тренировочном процессе боксера.

### Литература

1. Боген, М. М. Методологические основы теории обучения двигательным действиям / М. М. Боген // Теория и практика физ. культуры. – 1985. – № 3. – С. 48-52.
2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура. – 2005. – 544 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев // Учебник для инст-ов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт. – 1991. – 543 с.
4. Техника бокса: Учебно-методическая разработка по теме «Техническая подготовка боксера». – Краснодар: КГИФК, 1987. – 27 с.

### References

1. Bogen, M. M. Methodological bases of the theory of learning motor actions // Theory and Practice nat. culture. – 1985. – № 3. – S. 48-52.
2. Maksimenko, A. M. Theory and methods of physical training. – M. : Physical Education, 2005. – 544 p.
3. Matveev, L. P. Theory and methods of physical training. // Textbook for tool-s nat. culture. – M. : Physical Education and Sports. – 1991. – 543 p.
4. Boxing Technique: Educational-methodical development on «Technical training boxers». – Krasnodar: KGIFK, 1987. – 27 p.

