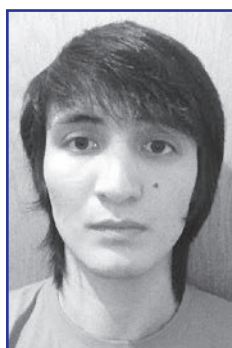


ОСОБЕННОСТЬ СТРУКТУРЫ И ДИНАМИКИ ОТДЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МНОГОЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРА

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow



**ГАБДРАХМАНОВ
Денис Раисович**
Аспирант, тел. 8-906-088-63-00

GABDRAKHMANOV Denis
Graduate student,
tel. 8-906-088-63-00

РУБИН

Владимир Соломонович

Кандидат технических наук, профессор

RUBIN Vladimir

Candidate of Technical Sciences, Professor

Ключевые слова: бокс, техническая оснащённость, основные средства технической подготовки.

Аннотация. В данной статье приведены результаты второго этапа исследований, который явился логическим продолжением выполненной нами работы по определению основных групп средств технической подготовки боксера. Нами была выявлена особенность структуры и динамики отдельных средств, входящих в группы основных технических действий (стойки, передвижения, защитные действия, удары, контрудары, двойные удары, серии ударов, боксерские финты) в многолетнем тренировочном процессе боксера. Для каждой группы были определены основные упражнения и их структура с учетом особенностей этапов многолетней технической подготовки боксера. Проведена статистическая оценка полученных результатов исследования.

CHARACTERISTICS OF THE STRUCTURE AND THE DYNAMICS 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 presents the results of the second stage of the research, which was a logical continuation of the work done by us to identify the main groups of funds technical training boxers. We've identified a feature of the structure and dynamics of the individual funds within the group of basic technical actions (racks, movement, defensive actions, strikes, counter-attacks, double strikes, a series of punches, boxing feints) in long-term training process of boxer. Each group identified the main exercises and their structure allowing for the stages of long-term technical training boxers. The statistical evaluation of the study results.

Актуальность исследования. Определение рациональной последовательности использования отдельных средств технической подготовки и их значимости на каждом из этапов многолетней подготовки делает актуальной задачу конкретизации использования отдельных технических действий в каждой конкретной группе и их вклада в становление и совершенствование

технического мастерства боксера в многолетнем тренировочном процессе. Это позволит повысить эффективность планирования и организации подготовки боксеров высокой квалификации и поможет системно и объемно взглянуть на техническую сторону воспитания боксера.

Цель исследования – определение наиболее рациональной структуры и последовательности

использования отдельных средств (упражнений) технической подготовки спортсмена в многолетнем тренировочном процессе.

Методы исследования:

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

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

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Экспертная оценка различных вариантов использования отдельных упражнений из групп основных средств технической подготовки на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса боксера.
3. Определение специфических особенностей и структуры использования отдельных упражнений технической подготовки на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса боксера.

4. Анализ и обработка результатов исследования.

5. Заключение.

Обсуждение результатов исследования.

Опираясь на результаты первого этапа исследования, где были выявлены значимость основных групп средств технической подготовки на различных этапах многолетнего тренировочного процесса боксера, представляло интерес определить внутреннюю структуру и динамику использования отдельных средств (упражнений) технической подготовки, входящих в каждую из групп средств.

На рисунке 1 представлена структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от новичка до боксера 3 разряда.

Как следует из результатов исследования на этапе «начинающий до 3 разряда» решающее значение имеет обучение фронтальной стойке боксера. Фронтальная стойка – это навык, на котором строятся все остальные технические действия в боксе. И очень важно в начале обучения сформировать наиболее рациональную фронтальную стойку, тем самым создав фундамент обучения всем техническим действиям боксера.

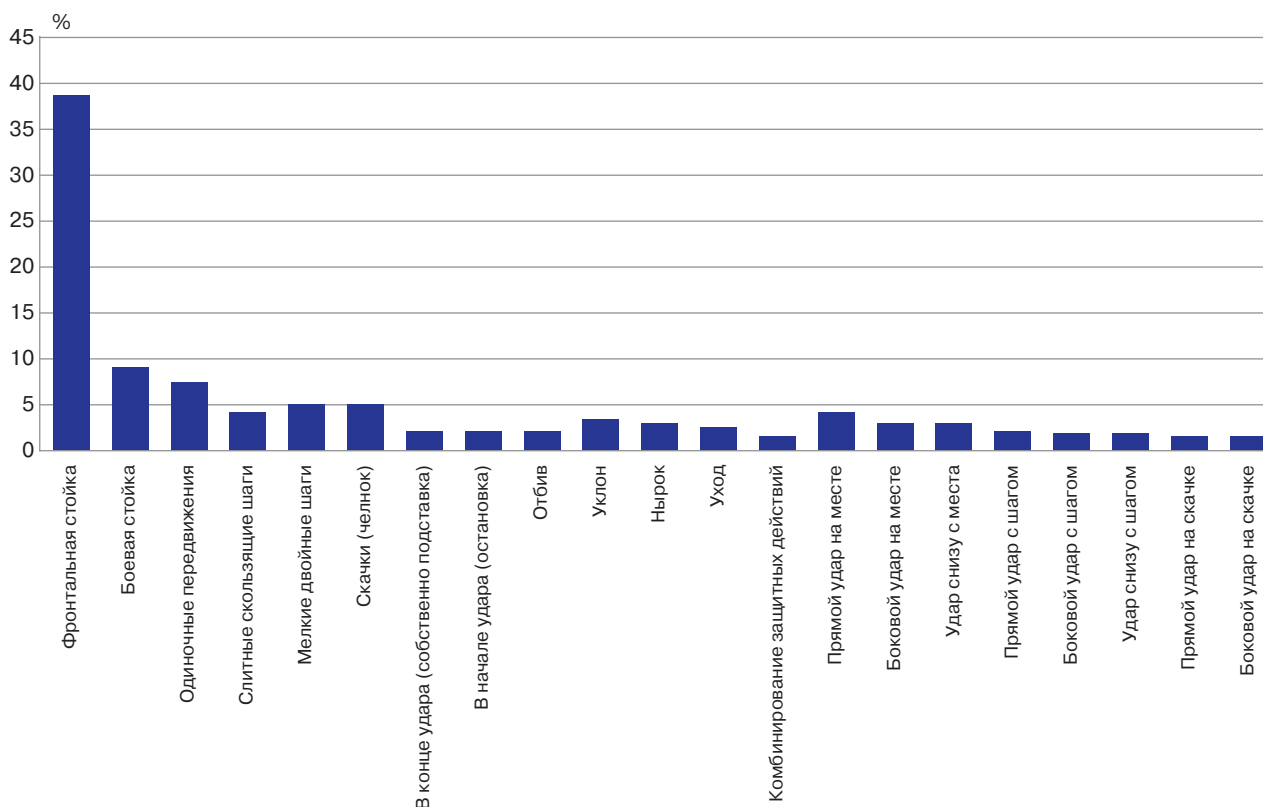


Рисунок 1 – Структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от новичка до боксера 3 разряда

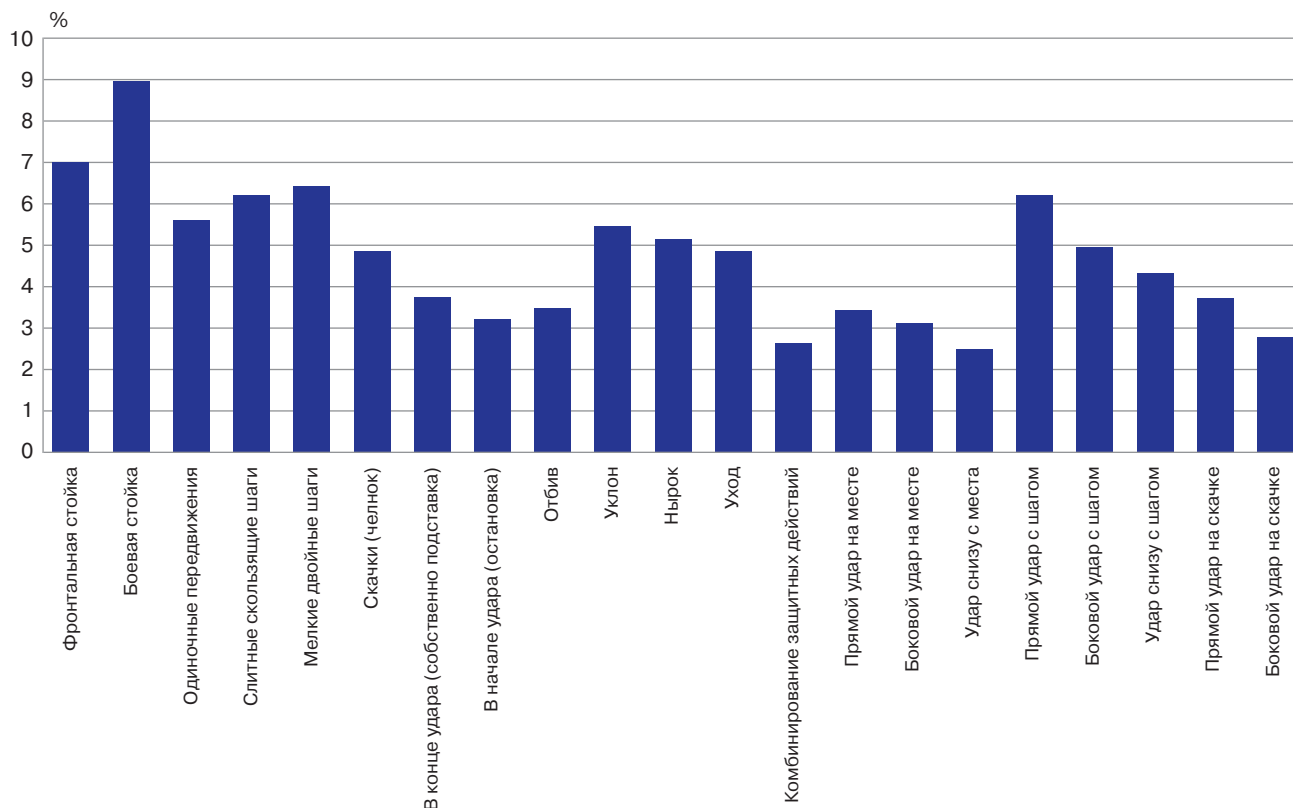


Рисунок 2 – Структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от 3 разряда до 2 разряда

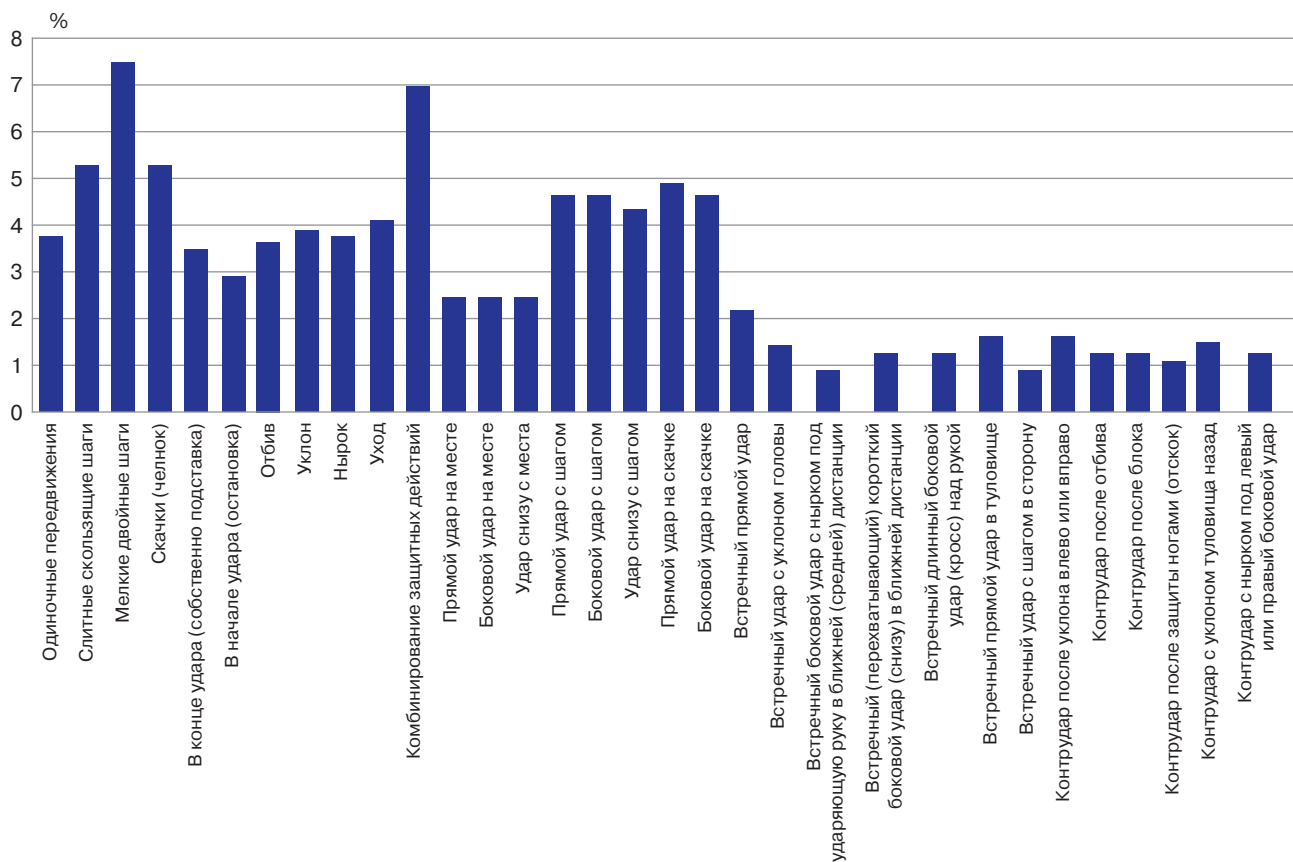


Рисунок 3 – Структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от 2 разряда до 1 разряда

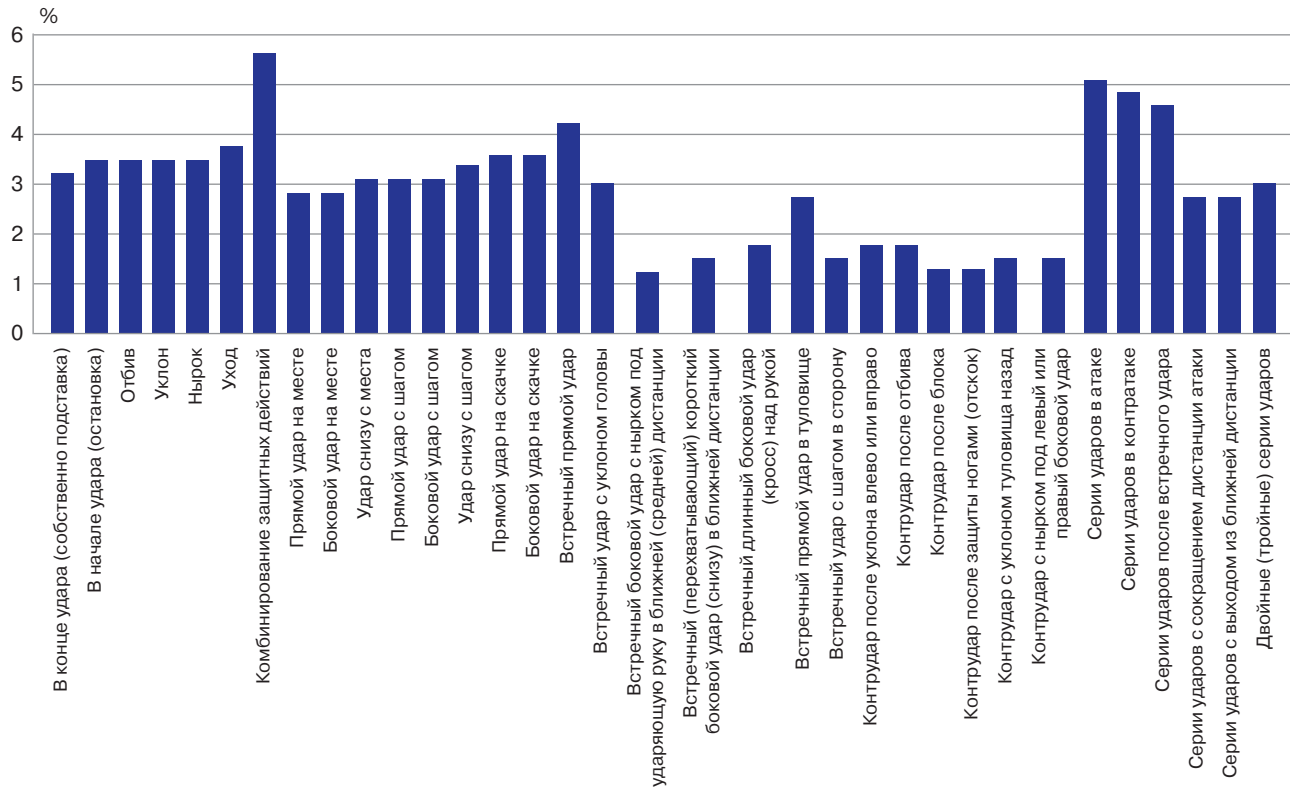


Рисунок 4 – Структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от 1 разряда до КМС

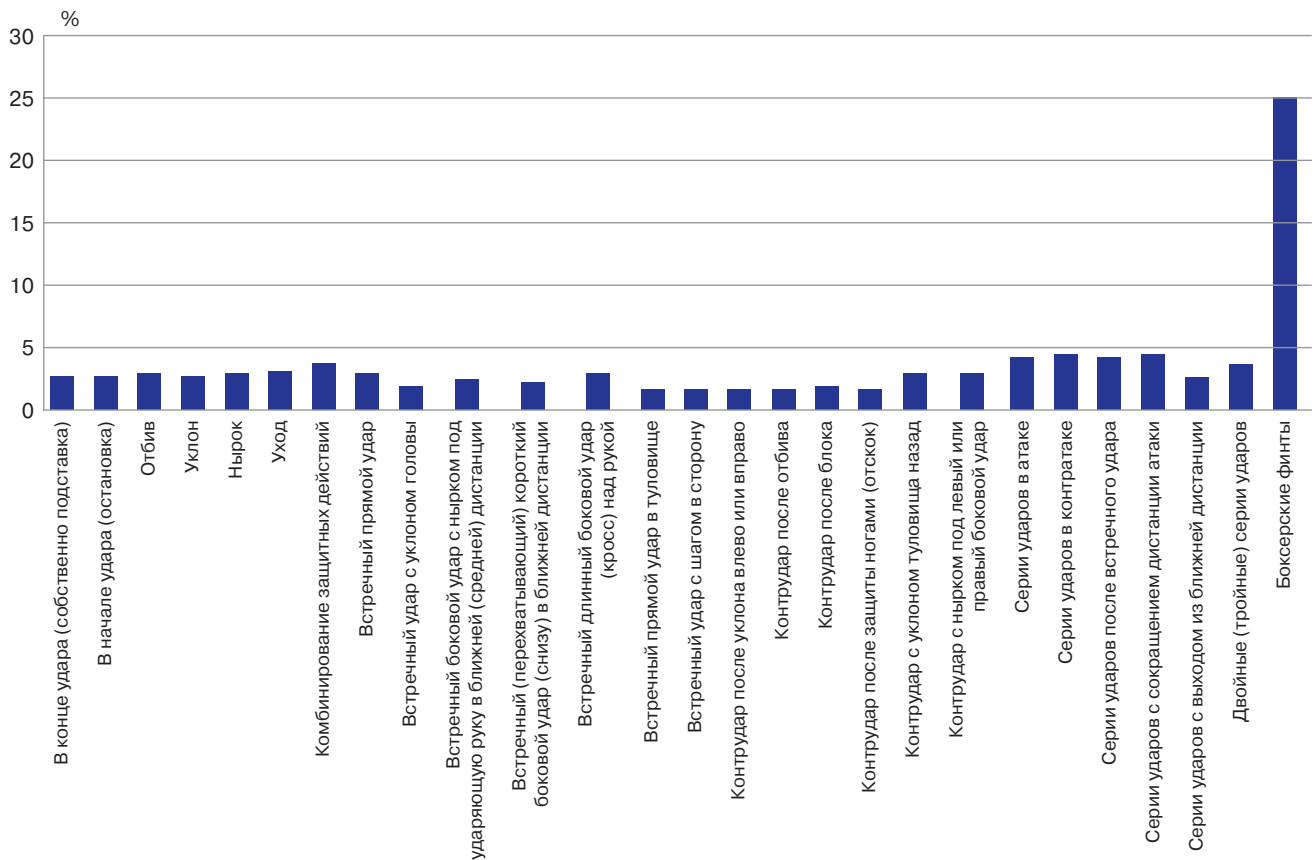
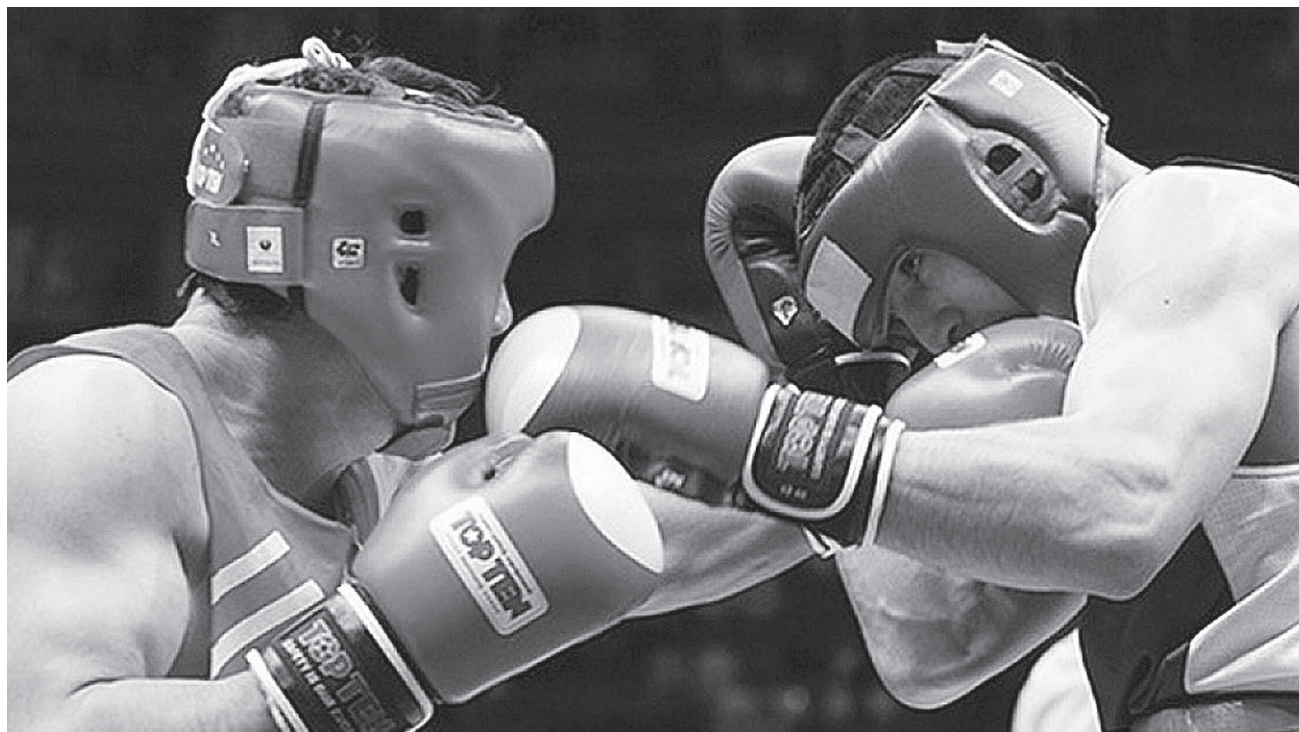


Рисунок 5 – Структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от КМС до МС



При этом определенное внимание на этом этапе должно уделяться ознакомлению и начальному разучиванию боевой стойки и различным видам передвижений боксера.

На рисунке 2 представлена структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от 3 разряда до 2 разряда.

Как видно из рисунка 2 на данном этапе должна происходить дальнейшая отработка навыка фронтальной и боевой стойки. Большое внимание должно уделяться обучению различным видам передвижений. В отличие от первого этапа все больший акцент делается на разучивание прямого удара с шагом, боковому удару с шагом, удару снизу с шагом, обучению уклонам, отбивам и ныркам.

На рисунке 3 представлена структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства

(упражнения) технической подготовки на этапе от 2 разряда до 1 разряда.

На данном этапе должна происходить дальнейшая отработка различных видов передвижений. Больше внимание уделяется обучению и применению комбинированных защитных действий боксера, на основе изученных ранее защитных технических действий. А также все больший акцент уделяется углубленному разучиванию и совершенствованию различных ударов с шагами и ударами со скачка на снарядах и в условных боях.

На рисунке 4 представлена структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от 1 разряда до КМС

С ростом спортивного мастерства все больший акцент переносится на комбинирование защитных действий, использование различных серий в

Таблица – Расчетные и табличные значения χ^2 критерия (критерий Кохрена) по результатам второго этапа исследования.

Этапы многолетней подготовки	χ^2 расчетное	$\chi^2_{0.05}$ табличное
Начинающий до 3 разряда	140,5	31,4
с 3-го разряда до 2-го разряда	73,8	31,4
с 2-го разряда до 1-го разряда	116,2	44,2
с 1-го разряда до КМС	284,2	47,4
КМС до МС	186,8	38,9

атаке и контратаке, а также серий после нанесения встречного удара. Все это является одним из важнейших факторов достижения превосходства одного боксера над другим.

На рисунке 5 представлена структура времени (в %), выделяемого на отдельные средства (упражнения) технической подготовки на этапе от КМС до МС.

Следует отметить, что практически четверть всего времени на данном этапе должна уделяться совершенствованию боксерских финтов, которые аккумулируют в себе весь арсенал атакующих, контратакующих, защитных действий и передвижений. Это будет во многом определять тактику поединка с учетом индивидуальных особенностей боксера.

В связи с этим все средства технической подготовки на этом этапе оттачиваются и шлифуются, улучшая тем самым вариативность, экономичность и эффективность технико-тактических действий боксера.

Достоверность исследования проверялась в результате расчета коэффициентов конкордации (W) и их значимости с помощью критерия Кохрена для каждого из этапов подготовки: до 3 разряда - $W = 0.63$, до 2 разряда = 0.33 , до 1 разряда = 0.35 , до КМС = 0.81 , до МС = 0.66 .

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 была выявлена структура и динамика отдельных средств технической подготовки, их значимость, а также даны практические рекомендации по их использованию на каждом из этапов многолетней тренировки 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.

Literature

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

