

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ
БОКСЕРОВ 15-17 ЛЕТ С РАЗНОЙ
ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОВОЙ МАНЕРОЙ ВЕДЕНИЯ БОЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Ватлина Александра Александровича

Научный руководитель
Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Исследование особенностей проявления технико-тактических действий боксеров с разной индивидуально-типовой манерой ведения боя в условиях соревнований

Организация и методы исследования

Успех в боксе напрямую зависит от индивидуального стиля деятельности спортсмена. Это означает, что необходимо найти оптимальное сочетание его физических возможностей с конкретным набором технических приемов и тактикой ведения боя.

Формирование спортивного мастерства в боксе основано на раскрытии потенциала спортсмена, который реализуется посредством грамотно выработанной техники и продуманной тактики.

Для повышения уровня навыков боксёра особое значение имеет индивидуализация тренировочного процесса. Исследование особенностей такой индивидуализации является актуальным направлением в современной спортивной практике.

Вышеизложенное послужило предпосылкой для проведения исследований с целью изучения динамики технико-тактической подготовленности боксеров в зависимости от индивидуально-типовой манеры ведения боя.

В организованном исследовании приняли участие 25 юношей, занимающихся боксом в спортивном клубе. Стаж занятий у обследуемых составляет не менее 3 лет.

Распределение боксеров на группы осуществлялось на основании их индивидуально-типовой манеры ведения боя. Выводы строились на результатах самооценки обследуемых и оценки тренерского состава, а также экспертных оценок технико-тактических действий спортсменов во время раундов с учетом следующих показателей:

1. Предпочтительная форма ведения боя у боксеров разных тактических типов.
2. Техничко-тактический арсенал для достижения победы у боксеров различных тактических типов.
3. Сочетания ударов, применяемых боксерами разных тактических типов во время боя.
4. Предпочтительная дистанция ведения боя у боксеров разных тактических типов.
5. Боевые средства боксеров разных тактических типов.
6. Обычная установка на предстоящий бой у боксеров разных тактических типов.

Оценка показателей соревновательной деятельности осуществлялась по следующим параметрам технико-тактической подготовленности боксеров:

1. Общего количества ударов за бой.
2. Среднего количества ударов за раунд.

3. Количество ударов, дошедших до цели, и количества отраженных ударов.

4. Коэффициентов эффективности атаки и защиты.

В рамках исследования были организованы контрольные спарринги: по три раунда продолжительностью по три минуты каждый. Все поединки фиксировались на видеокамеру, а полученные записи впоследствии подвергались детальному анализу.

Исследования проводились в 2 этапа.

На 1 этапе осуществлялся сравнительный анализ особенностей технико-тактической подготовленности боксеров и распределение их на группы, а также фоновые исследования показателей соревновательной деятельности.

На 2 этапе проводили повторные исследования показателей соревновательной деятельности боксеров с учетом индивидуально-типовой манеры ведения боя.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

На основании данных литературных источников, собственных наблюдений были составлены методические рекомендации тренировки боксеров с учетом индивидуально-типовой манеры ведения боя (подробно изложены в Приложении бакалаврской работы):

1. Для достижения успеха в боксе «темповикам» необходимо развивать быструю реакцию, адаптивность к меняющейся обстановке и способность предвидеть действия соперника. Важно также совершенствовать скоростные комбинации ударов и оперативно переключаться между атакой и защитой.

2. Для достижения успеха в боксе «игровикам» необходимо развивать быструю реакцию, адаптивность к динамике боя и способность предвидеть действия соперника. Особое внимание следует уделить точности и своевременности ударов, а также легкости передвижения по рингу.

3. Для достижения успеха в боксе «нокаутерам» необходимо уделять внимание оттачиванию сильных одиночных, двойных и тройных ударов, которые выполняются с максимальной силой в минимальный промежуток времени.

В дополнение к прочим рекомендациям, всем боксерам настоятельно рекомендуется включение в тренировочный процесс имитационных упражнений, воспроизводящих структуру поединка. Данные упражнения могут выполняться как с дополнительными отягощениями, так и без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, таких как настенная подушка, различные подвижные груши и мешки. Также обучение должно включать в себя условные и свободные бои с партнёрами, обладающими различными стилями и манерами ведения боя. Чем больше разнообразие

соперников, тем более всесторонней и эффективной будет подготовка боксеров.

Сравнительный анализ технико-тактического арсенала боксеров 15-17 лет с учетом индивидуально-типовой манеры ведения боя

В ходе педагогического эксперимента распределение боксеров на группы осуществлялось на основании результатов их самооценки, опроса тренеров, хронометрического анализа записей боксерских раундов, а также экспертных оценок технико-тактических действий спортсменов во время раундов. В результате данного анализа было выявлено 3 группы боксеров в зависимости от индивидуально-типовой манеры ведения боя. В 1 группу вошли боксеры-«темповики» (8 человек или 48%), во 2 группу – боксеры-«игровики» (12 человек или 32%), в третью – боксеры-«нокаутеры» (5 человек или 20%).

По данным исследований, боксеры-темповики и боксеров-нокаутеры предпочитают атаковую (наступательную) форму ведения боя. При этом у темповиков превосходство атакующей манеры ведения боя над контратакующей выражено в большей степени по сравнению с нокаутерами. Так, у темповиков соотношение составляет 69% к 31%, а у нокаутеров – 57% к 43%. Для боксеров-игровиков предпочтительной является контратакующая (оборонительную) манера ведения боя. Атаки представители данной группы используют в 38% случаев. Проведенный анализ технико-тактического арсенала, применяемого боксерами различных тактических типов для достижения победы, выявил некоторые специфические особенности (рис. 3).

Так, боксеры-темповики в подавляющем большинстве одерживают победу над соперником за счет высокой плотности (темпа) боевых действий (74%). Кроме того, в своем технико-тактическом арсенале применяют технико-тактическое превосходство (8%), нокаутирующий удар в атаке (7%), встречные контратаки (4%) и ответные контратаки (7%).

Для боксеров-игровиков предпочтительным является достижение победы за счет технико-тактического превосходства (81%), а также они используют в некоторых случаях встречные контратаки (7%), ответные контратаки (6%), нокаутирующий удар в атаке (4%), высокую плотность (темп) боевых действий (2%). Установлено, что боксеры-нокаутеры достигают победы, в первую очередь, за счет нокаутирующего удара в атаке (58%), во вторую очередь – за счет встречных контратак (32%), в третью очередь – за счет ответных контратак (10%).

Отметим, что боксеры-темповики во время боя в основном наносят серии из 3-4 ударов (65%). 31% представителей темповиков предпочитают одиночные и двойные удары. Серии из 5 ударов и более характерны для 4% темповиков. 84% боксеров-игровиков и все без исключения боксеры-нокаутеры предпочитают одиночные и двойные удары. Кроме того, 16% игровиков указали, что используют серии из 3-4 ударов.

В ходе исследования установлено, что боксеры-темповики (69%) и боксеры-нокаутеры (80%) предпочитают вести бой на средней дистанции, а боксеры-игровики – на дальней дистанции (рис. 5).

Отметим, что наиболее длительно удерживают бой на средней дистанции боксеры-нокаутеры (80%), а наиболее короткое – боксеры-игровики (30%). Наиболее длительно удерживают бой на ближней дистанции боксеры-темповики (21%) по сравнению с боксерами-игровиками (8%) и боксерами-нокаутерами (10%). Боксеры-темповики (10%) и боксеры-нокаутеры (10%) используют реже дальнюю дистанцию в отличие от игровиков (62%). Установлено, что игровики (29%) и нокаутеры (35%) в основном применяют одиночные удары, а темповики (29%) – серии ударов. Обманные удары боксерами разных тактических типов используются примерно в одинаковой степени: темповики (16%), игровики (18%) и нокаутеры (17%). Передвижения доминируют у игровиков (21%), а менее всего используются нокаутерами (13%).

Темповики (17%) используют передвижения в большей степени, чем нокаутеры и в меньшей по сравнению с игровиками. Защитные движения преобладают у нокаутеров (21%), а у темповиков и игровиков наблюдаются в 14% случаев. Серии ударов игровики (11%) и нокаутеры (9%) применяют реже, чем темповики. А одиночные удары, напротив, темповиками используются реже (14%) по сравнению с игровиками и нокаутерами. Элементы борьбы зарегистрированы у боксеров всех тактических типов, однако у темповиков они занимают 10%, у игровиков – 7%, а у нокаутеров – 5% от общего арсенала боевых средств. 76% темповиков и 90% игровиков стремятся одержать победу в бою по очкам, а остальные досрочно. У 55% нокаутеров выявлено стремление к досрочному завершению боя, а 45% предпочитают одержать победу над соперником по очкам.

Таким образом, проведенные исследования позволили выявить особенности технико-тактического арсенала боксеров, принадлежащих к разным индивидуально-типовым манерам ведения боя.

Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности боксеров 15-17 лет с учетом индивидуально-типовой манеры ведения боя

Оценка уровня технико-тактической подготовки боксёров традиционно производится на основе анализа их выступлений в соревнованиях.

В рамках данного исследования проводилась оценка технико-тактических навыков юниоров, практикующих различные стили ведения боя. Для этой цели были организованы контрольные спарринги (по 3 раунда по 3 минуты каждый) с обязательной видеозаписью. Последующий анализ видеоматериалов позволил получить объективные данные о технико-тактической подготовленности участников.

При проведении анализа показателей, характеризующих соревновательную деятельность боксеров, придерживающихся различных стилей, были выявлены определенные различия и характерные черты (табл. 2).

Оценка условной интенсивности боя показала, что на каждом из этапов исследования боксеры «темповики» наносили достоверно большее количество ударов за бой и за раунд боя по сравнению с игровиками и нокаутерами. Нокаутеры, напротив, способны наносить наименьшее количество ударов за бой и за раунд по сравнению с остальными участниками эксперимента. У игровиков выявлены промежуточные значения.

Данные таблицы 2 показывают, что в начале исследования количество наносимых ударов за бой у темповиков составляет $177,6 \pm 2,3$, у игровиков – $158,7 \pm 2,1$, а у нокаутеров – $149,3 \pm 1,8$.

Зарегистрированное среднее количество ударов за раунд у темповиков оказалось равным $59,2 \pm 0,9$; у игровиков – $52,9 \pm 0,7$; у нокаутеров – $49,8 \pm 0,6$.

По количеству ударов, дошедших до цели, не выявлено статистически значимых отличий в группах. При этом у темповиков показатель составил $48,3 \pm 1,2$ ударов, у игровиков – $45,5 \pm 1,1$ ударов и нокаутеров – $47,6 \pm 1,2$ ударов.

Таблица 2 – Средние показатели соревновательной деятельности боксеров 15-17 лет разных тактических типов

Примечание – * – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей боксеров «темповиков»; ∞ – $p < 0,05$ – различия достоверны относительно показателей боксеров 1 этапа исследований.

По количеству отраженных ударов, напротив темповики имели превосходство над показателями игровиков и нокаутеров. При этом разница между темповиками ($129,3 \pm 3,1$ ударов) и нокаутерами ($113,2 \pm 2,8$ ударов) была более существенная, чем между темповиками ($129,3 \pm 3,1$ ударов) и игровиками ($101,7 \pm 2,4$ ударов).

В ходе проведенного исследования была произведена оценка эффективности атакующих и защитных действий у боксёров, представляющих различные стили.

Эффективность атаки определялась как процент попаданий по противнику от общего количества нанесенных ударов за бой (продолжительностью 3 раунда). Эффективность защиты оценивалась соотношением количества заблокированных ударов к общему числу атак соперника в течение того же периода времени.

Установлено, что коэффициент эффективности атаки и коэффициент эффективности защиты достоверно выше у темповиков ($0,27 \pm 0,01$ и $0,73 \pm 0,01$ усл.ед.) по сравнению с нокаутерами ($0,32 \pm 0,01$ и $0,68 \pm 0,01$ усл. ед.).

Коэффициент эффективности атаки у игровиков ($0,29 \pm 0,01$ усл.ед.) достоверно не отличались от параметров темповиков и нокаутеров. Коэффициент эффективности защиты у них ($0,71 \pm 0,01$ усл.ед.) был практически одинаковым с темповиками.

Итоговые результаты, полученные в конце эксперимента, наглядно свидетельствуют о положительной динамике у боксеров разных тактических

типов. При этом более существенная динамика выявлена в группе темповиков, тогда как у игровиков и нокаутеров она была приблизительно одинаковой (табл. 2, рис. 7).

Так, по количеству ударов за бой динамика в исследуемых группах составила 10,2% у темповиков, 8,6% у игровиков и 8,8% у нокаутеров с соответствующими результатами – $195,8 \pm 1,9$ ударов, $172,4 \pm 2,1$ ударов и $162,5 \pm 1,6$ ударов.

Среднее количество ударов за раунд увеличилось на 10,3% у темповиков ($65,3 \pm 0,8$ ударов), 8,7% у игровиков ($57,5 \pm 0,6$ ударов) и 8,8% у нокаутеров ($54,2 \pm 0,5$).

На завершающем этапе эксперимента по количеству ударов, дошедших до цели, по-прежнему показатели не имели статистически значимых отличий в группах. При этом у темповиков показатель составил $55,1 \pm 1,1$ ударов, у игровиков – $51,7 \pm 1,2$ ударов и нокаутеров – $52,8 \pm 1,1$ ударов при соответствующей динамике – 14,1%, 13,6% и 10,9.

По количеству отраженных ударов, темповики ($140,7 \pm 2,7$ ударов) по-прежнему имели превосходство над показателями игровиков ($120,7 \pm 2,2$ ударов) и нокаутеров ($109,7 \pm 2,5$ ударов) при соответствующей динамике – 8,8% 6,6% и 7,9%.

В конце исследования показатели коэффициент эффективности атаки и коэффициент эффективности защиты были практически такими же, что и в начале эксперимента. Так, у темповиков значения составили $0,28 \pm 0,01$ и $0,72 \pm 0,01$ усл.ед., у игровиков – $0,30 \pm 0,01$ и $0,72 \pm 0,01$ усл.ед., у нокаутеров – $0,32 \pm 0,01$ и $0,68 \pm 0,01$ усл.ед.

Для достижения успеха в боксе необходимо осуществлять рациональное планирование тренировочного процесса, учитывая индивидуальные характеристики боксёров и их оппонентов. В связи с этим боксёры, придерживающиеся определённого стиля, помимо характерных для него приёмов и тактик, зачастую интегрируют в свою технико-тактическую стратегию элементы других стилей ведения боя.

Заключение

В настоящих условиях спортивный опыт демонстрирует, что даже высококвалифицированным боксерам достичь победы в поединках с разноплановыми соперниками, придерживаясь единой тактической схемы и манеры боя, чрезвычайно сложно. Каждый спортсмен, овладевший избранной им манерой боя, должен освоить альтернативные тактики ведения поединка. Это позволит ему эффективно противостоять сильным соперникам с различными физическими данными и уровнем технической подготовки.

В ходе написания данной бакалаврской работы были изучены особенности технико-тактических действий боксёров в зависимости от их индивидуально-типовой манеры ведения боя, и решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме технико-тактической подготовки боксеров юношеского возраста. Показано, что:

- основной задачей при подготовке боксеров является повышение уровня их технико-тактической подготовленности;
- технико-тактическая подготовка боксеров с различным уровнем мастерства имеет свою специфику;
- при отсутствии должного сопровождения и обеспечения процесса технической подготовки адекватными характеристиками всех составных компонентов спортивного мастерства в целом практически невозможно реализовать двигательные умения в требуемом и полном объеме.

2. Проведенный сравнительный анализ технико-тактического арсенала боксеров 15-17 лет с учетом индивидуально-типовой манеры ведения боя позволил установить:

- три группы боксеров разных тактических типов: «темповики» (48%), «игровики» (32%), нокаутеры» (20%);
- предпочтительной манерой ведения боя у темповиков и нокаутеров является атакующая форму ведения боя; у игровиков – контратакующая (оборонительную) манера ведения боя;
- темповики в подавляющем большинстве одерживают победу над соперником за счет высокой плотности (темпа) боевых действий; игровики – за счет технико-тактического превосходства; нокаутеры – за счет нокаутирующего удара в атаке;
- темповики во время боя в основном наносят серии из 3-4 ударов; подавляющее большинство игровиков и все без исключения нокаутеры предпочитают одиночные и двойные удары;
- большинство темповиков и нокаутеров предпочитают вести бой на средней дистанции, а игровики – на дальней дистанции;
- обманные удары боксерами разных тактических типов используются примерно в одинаковой степени; передвижения доминируют у игровиков, а защитные движения преобладают у нокаутеров;
- большинство темповиков и игровиков стремятся одержать победу в бою по очкам, а остальные досрочно; у нокаутеров незначительно доминирует стремление к досрочному завершению боя.

3. На основе литературных источников составлены методические рекомендации тренировки боксеров с учетом индивидуально-типовой манеры ведения боя: совершенствовать скоростные комбинации ударов и оперативно переключаться между атакой и защитой «темповикам»; особое внимание следует уделить точности и своевременности ударов, а также легкости передвижения по рингу «игровикам»; уделять внимание оттачиванию сильных одиночных, двойных и тройных ударов, которые выполняются с максимальной силой в минимальный промежуток времени «нокаутерам».

4. При исследовании динамики показателей соревновательной деятельности боксеров 15-17 лет с учетом индивидуально-типовой манеры ведения боя выявлены определенные различия и характерные черты:

- на каждом из этапов «темповики» наносили достоверно большее количество ударов за бой и за раунд боя по сравнению с «игровиками» и «нокаутерами»; при этом «нокаутеры» способны наносить наименьшее количество ударов за бой и за раунд;
- по количеству ударов, дошедших до цели, не выявлено статистически значимых отличий в группах;
- по количеству отраженных ударов, напротив «темповики» имели превосходство над показателями «игровиков» и «нокаутеров»;
- коэффициент эффективности атаки и коэффициент эффективности защиты достоверно выше у «темповиков» по сравнению с «нокаутерами»; коэффициент эффективности атаки у игроков достоверно не отличался от параметров темповиков и нокаутеров. Коэффициент эффективности защиты у них был практически одинаковым с темповиками.
- итоговые результаты наглядно свидетельствуют о положительной динамике у боксеров разных тактических типов с более существенными изменениями у темповиков.

Таким образом, в процессе обучения и тренировки боксер проявляет склонность к определенным техническим приемам. Из разнообразных средств техники он отбирает те приемы, которые наиболее подходят ему для успешного ведения боя. Чем шире комплекс этих приемов, тем многограннее мастерство боксера.

Главным направлением в тренировке боксеров всегда являлась отработка деталей техники выполнения боевых действий и изучение тактических особенностей их применения в поединке. А одной из важнейших составляющих их подготовки к соревнованиям является формирование у них готовности к ведению боя. Итогом реализации системы подготовки спортсмена должна стать его подготовленность к эффективному решению задач, возникающих в ходе его спортивной деятельности.

