

# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ БОКСЁРОВ

**Басанец С.А., Сокорев В.В.**

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Аннотация.* В статье анализируются особенности организации тренировочного процесса начинающих боксёров. Рассматриваются задачи тренера на начальных этапах подготовки. Выявляются физические качества и навыки начинающих спортсменов, оказывающие наибольшее влияние на их спортивные результаты. Приводятся оптимальные для начальных этапов тренировок группы упражнений, последовательность обучения боксёров приёмам и действиям и годовые тренировочные периоды. Отмечаются требующие учёта возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

**Ключевые слова:** бокс, тренировочный процесс, тренированность, начинающие боксёры, спортивное мастерство.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF NOVICE BOXERS

Annotation. The article analyzes the features of the organization of the training process of novice boxers. The tasks of the trainer at the initial stages of preparation are considered. The physical qualities and skills of novice athletes that have the greatest impact on their sports results are revealed. The optimal groups of exercises for the initial stages of training, the sequence of training of boxers in techniques and actions and one-year training periods are given. The age and individual characteristics of athletes requiring consideration are noted.

Keywords: boxing, training process, fitness, novice boxers, sportsmanship.

Одним из ключевых условий повышения эффективности подготовки начинающих боксёров является правильная организация тренировочного процесса в многолетней подготовке спортсменов, которая предполагает строгую последовательность постановки и решения задач на каждом этапе подготовки [1]. Для роста спортивного мастерства необходимым является

использование оптимального тренировочного комплекса, формирующегося с учётом возрастных особенностей развития организмов занимающихся. Значимость правильной организации тренировочной деятельности начинающих боксёров для роста их подготовленности и уровня спортивного мастерства обуславливает актуальность исследования специфики этого процесса.

Целью работы является изучение особенностей организации тренировочного процесса начинающих боксёров. Для её достижения были использованы аналитический, синтетический, индуктивный и дедуктивный методы обработки тематических исследований, научных публикаций и релевантных литературных источников.

Как показывают наблюдения, в системе многолетней подготовки боксёров после третьего года обучения остаётся порядка 3 % занимающихся [2]. Данное обстоятельство делает основной задачей тренера на начальных этапах подготовки привитие занимающимся интереса к занятиям боксом. Тренеру необходимо создать модель движения и сформировать у занимающихся правильное представление о её сути, подобрать средства и методы для её реализации и обеспечить условия для выполнения [3]. Предлагая боксёрам упражнение, тренер должен учитывать уровень развития требующихся для его выполнения физических качеств, координационную сложность действия, психическую готовность занимающихся к выполнению упражнения, внешние условия выполнения и прочие факторы, влияющие на результат. В зависимости от количества повторений у спортсмена будет сформировано двигательное умение или навык, демонстрируемый в условиях соревнования. На этом этапе задача тренера – оценить технику выполнения движения и, при обнаружении несоответствия запланированным параметрам, внести коррективы в тренировочный процесс.

На ранних этапах занятий боксом спортивные результаты занимающихся в значительной степени зависят от уровня их специальной силовой подготовленности; силовых и взрывных способностей мышц; целевой

точности; способности наносить удары с максимальной точностью и силой в условиях ограничения времени в движении и на месте; согласованности ударных движений; умения выполнять акцентированные удары в сериях; взрывных способностей мышц ног [4]. В связи с этим в тренировках начинающих боксёров необходимо широко применять следующие типы упражнений:

- направленные на развитие специальной силовой подготовленности;
- со штангой и отягощениями, обеспечивающие ударное движение и способствующие повышению силовых и взрывных качеств мышц;
- совершенствующие точность ударов;
- направленные на развитие целевой точности;
- направленные на развитие взрывных способностей мышц ног;
- моделирующие поединки.

При обучении отдельным действиям тренеру необходимо действовать в следующей последовательности [5]:

1. Ознакомление. На этом этапе тренеру необходимо сформировать у спортсменов правильное представление о технике приёма и достигнуть понимания его тактического назначения. Для этого нужно:
  - кратко и чётко поставить задачу, организовав боксёров для полноценного восприятия;
  - назвать приём, продемонстрировать его в темпе боя и тактически обосновать;
  - кратко объяснить ключевые моменты техники и показать в темпе боя с разных сторон.

Сложные приёмы или связки можно разбивать на части, наглядно рассматривая каждую.

2. Разучивание. На этом этапе спортсмены должны овладеть основной структурой движения, научиться соединять его части и выделять

главное в мышечно-двигательном восприятии: амплитуду, направление, темп, дистанцию, интенсивность, ритм и прочее. Им необходимо осмыслить и опробовать приём в тактических условиях, овладеть его техникой и попробовать применить в темпе боя. Для этого тренеру нужно:

- организовать боксёров;
- продемонстрировать целевые действия и дать задание для самостоятельного выполнения;
- организовать условия для использования приёма в темпе боя;
- оценить выполнение действия и устранить недостатки.

3. Закрепление и совершенствование. На данном этапе боксёрам необходимо совершенствовать тактику действия или технику приёма, выполняя их в меняющихся ситуациях и различных сочетаниях. Для этого тренеру требуется:

- создать разнообразные условия для деятельности спортсменов;
- организовать многократное повторение действий и приёмов в разных условиях, дав занимающимся возможность решить разнообразные технико-тактические задачи;
- организовать приближенные к боевым учебные соревнования, в которых занимающимся необходимо опробовать приёмы и действия.

4. Использование. Этот этап подразумевает применение полученных навыков на соревнованиях. В этот период тренеру требуется:

- оценить успехи и недостатки выполнения движения;
- дать установку на рациональное применение тактики и техники действий в соревнованиях;
- правильно оценить поведение, действия и результаты боксёров в соревновательных условиях.

При годовичном планировании тренировочного процесса нагрузку и типы тренировок можно распределить по четырём периодам, совпадающим с временами года [6, 7]:

1. **Лето.** Происходит плавное увеличение объёмов, интенсивности и темпа тренировок. В этот период поочерёдно используются различные типы кроссов, бег с применением автомобильных покрышек, гребля на лодках, различные игры, плавание на длинные дистанции и другие интенсивные упражнения.
2. **Осень.** Объём тренировок сохраняется, но основное внимание уделяется специальной выносливости и технике. Тренировки включают постепенное увеличение нагрузки за счёт повышения интенсивности и изучения новых приёмов, после которого следует небольшой спад, состоящий из упражнений на расслабление, тренировок на восстановление, посещения бассейна и бани. Упражнения этого периода включают бег, бег с препятствиями и с ускорением, работу на боксёрских снарядах, работу на технику в парах на месте и по стадиону.
3. **Зима.** Период направлен на поддержание физической подготовки, отработку техники и тактики, закрепление навыков. Боксёрам предлагаются такие тренировки, как имитация, отработка и вольные бои в парах, работа на снарядах, спарринги и вольные круговые бои.
4. **Весна.** Период нацелен на автоматизацию технических навыков и поддержание спортивной формы. Основная работа осуществляется в парах и на снарядах и дополняется тренировками на восстановление.

При организации тренировочного процесса важно учитывать возраст занимающихся [8]. Так, подростковому периоду присущи характерные поведенческие, физиологические и морфологические особенности, влияющие не только на физическое развитие, но и на личностное становление

спортсменов, что необходимо использовать при выборе средств и методов физического воспитания и тренировочного процесса.

Важны также индивидуальные особенности занимающихся: свойства нервной системы, конституциональные особенности, темперамент, а также подструктуры личности, такие как статус, способности, мотивы, стиль деятельности, устойчивостью к неблагоприятным факторам и прочие [9]. Большой вклад в успешность тренировочной и дальнейшей спортивной деятельности вносят психофизиологические качества боксёров, определяющие особенности адаптации организма к предъявляемым нагрузкам, технико-тактический стиль, «цену» и способы достижения спортивного результата: подвижность нервных процессов, функциональное состояние и работоспособность центральной нервной системы, точность реакции, склонность к риску, активность, целеустремлённость, инициативность и уровень тревожности [10, 11].

Таким образом, для бокса характерно сочетание физических и психических элементов деятельности, сопряжённых с принятием оперативных решений в сложных тактических ситуациях и физическим преодолением соперника. Основой для повышения технических навыков и умений начинающих боксёров является уровень развития физических качеств и физической работоспособности. При организации тренировочного процесса необходимо ориентироваться на индивидуализацию подготовки начинающих спортсменов, оптимальность объёма и интенсивности выполняемых упражнений, предотвращающую перенапряжение организма или отсутствие роста тренированности, а также повышение уровня разносторонней общей и специальной физической подготовленности, расширяющей диапазон технико-тактических действий.

### **Список литературы**

1. Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. Целесообразность индивидуализации подготовки боксёров с различной массой тела на

- разных этапах многолетней тренировки // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 6. – С. 12-16.
2. Осколков В.А., Сулейманов Н.Л., Соловьев П.Ю. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксёров // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 206-211.
  3. Колесник И.С., Сластя А.В. Пути совершенствования начальной спортивной подготовки боксёров 12-14 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С. 66-71.
  4. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учеб. пособие для вузов / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гарамян, З.М. Хусьяинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2023. – 174 с.
  5. Рукопашный бой: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей физической подготовки и спорта, командиров подразделений и курсантов, проходящих обучение в военных учебных заведениях / Е.Д. Бойко [и др.]. – Минск: БНТУ, 2018. – 150 с.
  6. Чуринов А.А. Пример организации тренировочного процесса с боксёрами 10-12 лет // E-Scio. – 2021. – № 3 (54). – С. 149-154.
  7. Сластя А.В., Колесник И.С. Педагогические условия эффективности начального этапа спортивной подготовки боксёров 12-14 лет // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С. 178-184.
  8. Петров М.А. Организация тренировочного процесса с учётом возрастных и психофизиологических особенностей боксёров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 12. – С. 94-99. – DOI: 10.24412/2305-8404-2021-12-94-99
  9. Демченко Ю.В. Темпы прироста специальной подготовки у боксёров 13-14 лет в годичном цикле в соответствии индивидуально-

- психологических особенностей / Ю.В. Демченко, Ю.В. Яцин, В.А. Головлёв, В.А. Сальников // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 141-147. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p141-147
10. Хасанов А.Т. Психофизиологические и психологические качества, определяющие успешность спортивной деятельности юных боксёров / А.Т. Хасанов, Э.Ш. Шаяхметова, Э.Р. Хакимов, Л.М. Матвеева, С.С. Матвеев // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т. 12, № 4. – С. 105-111. – DOI: 10.14529/jpps190411
11. Аминов Р.Х. Психофизиологические особенности боксёров юношеского возраста в подготовительный период / Р.Х. Аминов, А.А. Афанасьев, О.А. Макунина, Р.В. Шамсутдинов, И.В. Бещук // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 349-353.