

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

А. Ю. Сырников, Э. Ю. Кульпин

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия

Авторы раскрывают основные элементы обучения технике защитных действий боксеров. В статье представлены оценки уровня эффективности защитных действий, проведено наблюдение за процессом тренировки на этапе начальной подготовки боксеров. Исследование проводилось с сентября 2020 г. по февраль 2021 г. на базе спортивной школы олимпийского резерва по боксу «Алмаз» г. Челябинска в спортивном клубе «Спарта». В исследовании принимали участие 14 спортсменов в возрасте 13—14 лет группы начальной подготовки. Проведенное исследование показало эффективность методики обучения защитным действиям боксеров, что нашло отражение в повышении уровня технической подготовленности к защитным действиям юных боксеров.

**Ключевые слова:** юные боксеры, совершенствование техники, методы защит, защитные действия, обучение, методика.

Умение овладеть защитными действиями техники бокса является одной из основ мастерства боксера. Оно придает боксеру уверенность в поединке, не дает работать сопернику в его манере и в конечном итоге, как правило, может переломить ход поединка.

По мнению К. В. Шестакова и Г. И. Мокеева, «с целью более успешного обучения техники ударов и защитных действий, первично изучаются атаки и защиты от них. Один из боксеров атакует определенными ударами, другой применяет защиты, и так до тех пор, пока первый не научится правильно наносить удары, а второй — точно и надежно защищаться» [6].

В процессе обучения технике защитных действий необходимо соблюдать правила многолетнего опыта тренерского состава, методик обучения с целью получения наиболее эффективного результата [2; 3]. После обобщения специальной литературы [1; 4; 5; 7] и опыта работы ведущих тренеров нами предложена последовательность обучения защитным действиям в структуре общей технико-тактической подготовки боксера в годичном цикле тренировки от простых действий к сложнокоординационным.

Последовательность обучения техники защит в боксе:

- 1) обучение стойке, а также одиночным ударам;
- 2) разучивание методов защит с помощью передвижения ног;
- 3) разучивание защитных действий от серийных ударов партнера;
- 4) обучение способам защиты, а также способам выполнения ответного удара для контра-таки и дальнейшего развития атаки;

- 5) обучение сочетанию приемов защит (защиты руками, туловищем, ногами и др.);
- 6) обучение сложным защитам в сочетании с другими (нырок следует за уклоном, после оттягивания, а также подставки), парные и поточные (три, четыре защиты);
- 7) обучение применению ответных ударов (одиночные, повторные, двойные и серийные удары);
- 8) обучение применению удара в сочетании с защитой, ответное действие выполняется с максимальной скоростью;
- 9) совершенствование удара после защиты при переходе на другую дистанцию;
- 10) обучение распознавания типовых защитных действий в усложненной обстановке (в условных и вольных боях) в каждой конкретной ситуации;
- 11) обучение навыков быстро распознавать стандартные ситуации боя и эффективно реагировать на атакующие действия соперника.

Для оценки эффективности описанной выше последовательности обучения защитным действиям нами была проанализирована динамика уровня освоения техники защитных действий и технической подготовленности юных боксеров.

В исследовании принимали участие 14 спортсменов в возрасте 12—13 лет.

Для оценки уровня технической подготовленности у юных боксеров в протоколе фиксировалась сформированность защитных действий. Экспериментальные результаты оценивались коллегией тренерского состава по бальной системе: 3 балла — низкий уровень; 4 балла — средний

уровень; 5 баллов — высокий уровень (см. таблицу).

Из данных, представленных в таблице, по всем показателям защитных действий можно видеть статистически значимые различия при  $p < 0,05$ , а также разницу по показателям коэффициента защитных действий, который определяется соотношением количества пропущенных ударов к ударам, нанесенным противником, до и после реализации методики по освоению защитных действий.

**Выводы и заключение.** Предложена последовательность обучения защитным действиям в

годовом цикле тренировочного процесса юных боксеров, которая оказалась эффективной.

В исследовании была использована оценка уровня технической подготовки занимающихся. Проведено наблюдение за процессом тренировки. В протоколе фиксировались сформированность защитных действий боксеров: защита от прямых ударов; защита подставкой; защита корпусом; защита отбивами; защита уклонами. Проведенное исследование показало эффективность предложенной последовательности обучения защитным действиям боксеров, что нашло отражение в повышении уровня технической подготовленности юных боксеров.

Таблица 1

### Показатели сформированности защитных действий у юных боксеров

Защитные действия	Результаты освоения защитных действий	
	до реализации методики	после реализации методики
	$x \pm \sigma$	$x \pm \sigma$
Защита от прямых ударов (баллы)	$3,1 \pm 0,2$	$4,1 \pm 0,1$
Защита подставкой (баллы)	$3,2 \pm 0,2$	$4,2 \pm 0,1$
Защита корпусом (баллы)	$3,3 \pm 0,2$	$4,1 \pm 0,3$
Защита отбивами (баллы)	$3,6 \pm 0,2$	$4,4 \pm 0,3$
Защита уклонами	$3,4 \pm 0,2$	$4,5 \pm 0,3$
Коэффициент защитных действий (%)	$0,43 \pm 0,09$	$0,59 \pm 0,09$

### Список литературы

1. Близинок, А. А. Методика педагогического контроля за технической подготовленностью боксеров различной квалификации / А. А. Близинок, В. Е. Котешев // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2008. — № 1. — С. 31—32.

2. Акопян, А. О. Бокс: примерные программы спортивной подготовки для спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов, — М.: Сов. спорт, 2009. — 71 с.

3. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В. П. Губа, В. К. Бальсевич, П. В. Квашук. — М.: Сов. спорт, 2012. — 384 с.

4. Дубовой, С. Г. Особенности формирования технико-тактических двигательных действий у

юных боксеров различного профиля функциональной асимметрии / С. Г. Дубовой, Г. И. Анисимов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2011. — № 9. — С. 68—72.

5. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксёров / В. Н. Остьянов. — Киев: Олимп. лит., 2011. — 272 с.

6. Шестаков, К. В. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки: учеб. пособие / К. В. Шестаков, Г. И. Мокеев. — Уфа: Печат. дом, 2013. — 201 с.

7. Филимонова, С. И. Метапредметный подход: новый взгляд на методологию подготовки спортсменов в многолетнем процессе / С. И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. — 2015. — № 1. — С. 100—101.

*Поступила в редакцию 18 марта 2021 г.*

**Для цитирования:** Сырников, А. Ю. Эффективность обучения технике защитных действий юных боксеров / А. Ю. Сырников, Э. Ю. Кульпин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2021. — Т. 6, № 3. — С. 35—38.

## Сведения об авторах

**Сырников Анатолий Юрьевич** — кандидат в мастера спорта СССР по боксу, доцент кафедры теории и методики бокса, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0001-6109-6104. **Author ID:** 42977956. **E-mail:** syrnikov1972@gmail.com

**Кульпин Эдуард Юрьевич** — мастер спорта России по боксу, доцент кафедры теории и методики бокса, Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4032-992X. **Author ID:** 19371722. **E-mail:** astalaviste@mail.ru

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2021, vol. 6, no. 3, pp. 35—38.

### Productivity training in the technique of defensive actions of young boxers

Syrnikov A.Yu.<sup>1</sup>, Kulpin E.Yu.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ural State University Corporis Cultura, Chelyabinsk, Russia. syrnikov1972@gmail.com

<sup>2</sup> Ural State University Corporis Cultura, Chelyabinsk, Russia. astalaviste@mail.ru

In our opinion, the existing methods of training and improving boxing techniques require clarifications, additions, detailed theoretical and methodological consideration, generalization of scientific and methodological literature, modern practical experience of trainers, special research aimed at developing the content of program material on the methodology for improving the technique of defensive actions in boxing.

#### Problem, goal, tasks

Training in the technique of defensive actions takes a significant place in the process of the effectiveness of the training process, which requires more modern methods of training boxers.

The purpose of the study: teaching the technique of defensive actions of young boxers.

Research objectives: 1) to study the features of technical training of boxers; 2) to study the level of training of young boxers, depending on the effectiveness of the technique of defensive actions; 3) test the technique of teaching the technique of defensive actions of young boxers.

#### Research materials and methods

Research materials: the process of teaching the technique of defensive actions of young boxers. Research methods: 1) analysis of literary sources; 2) questionnaire survey; 3) expert assessment; 4) pedagogical experiment; 5) methods of mathematical statistics.

#### Results and discussion

From the data presented in Table 1, for all indicators of defensive actions, you can see statistically significant differences at  $p < 0.05$ , as well as the difference in the indicators of the coefficient of defensive actions, which is determined by the ratio of the number of missed blows to the blows inflicted by the enemy, before and after the implementation of the methodology for the development of defensive actions.

#### Conclusions and conclusion

1. Students have successfully mastered the technique of defensive actions, which can be explained by the complex impact on the formation of technical training of boxers. 2. A method of teaching defensive actions is proposed, which includes a sequence of improving boxing techniques, both in the structure of the training session and in the annual cycle of the training process of young boxers.

The conducted research showed the effectiveness of the technique, which was reflected in the increase in the level of technical readiness for defensive actions of young boxers.

**Keywords:** *young boxers, improvement of equipment, methods of protection, protective actions, training, methodology.*

#### References

1. Bliznyuk A.A. Metodika pedagogicheskogo kontrolya za tekhnicheskoy podgotovlennostyu bokserov razlichnoj kvalifikacii [Methods of pedagogical control over the technical readiness of boxers of various qualifications]. *Fizicheskaya kultura, sport — nauka i praktika* [Physical culture, sports-science and practice]. Krasnodar, 2008, no. 1, pp. 31—32. (In Russ.).

2. Akopyan A.O., Kalmyikov E.V, Kurguzov G.V. *Boks: primernye programmy sportivnoj podgotovki*

*dlya sportivnaya detsko-yunosheskaya shkola olimpiyskogo rezerva* [Boxing: sample sports training programs for youth sports schools, sports schools]. Moscow, 2009. 71 p. (In Russ.).

3. Guba V.P., Balsevich V.K., Kvashuk P.V. *Osnovy sportivnoj podgotovki: metody ocenki i prognozirovaniya* [Fundamentals of sports training: methods of assessment and forecasting]. Moscow, 2012. 384 p. (In Russ.).

4. Dubovoj S.G., G. I. Anisimov G.I. *Osobennosti formirovaniya tekhniko-takticheskikh dvigatel'nyh*

dejstvij u yunyh bokserov razlichnogo profilya funkcionalnoj asimmetrii [Features of the formation of technical and tactical motor actions in young boxers of various profiles of functional asymmetry]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2011, no. 3, pp. 68—72. (In Russ.).

5. Ostyanov V. N. *Obuchenie i trenirovka bokserov* [Training and training of boxers]. Kiev, 2011. 272 p. (In Russ.).

6. Shestakov K. V., Mokeev G. I. *Boks: effektivnost predsorevnovatelnoj trenirovki* [The effectiveness of pre-competition training]. Ufa, 2013. 201 p. (In Russ.).

7. Filimonova, S. I. Metapredmetnyj podhod: novyj vzglyad na metodologiyu podgotovki sportsmenov v mnogoletnem processe [Metasubject approach: a new look at the methodology of training athletes in a multi-year process]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical culture], 2015, no. 1, pp. 100—101. (In Russ.).