

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНТА-БОКСЕРА КАК СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

А. Г. Лихачев

Уральский государственный лесотехнический университет, Екатеринбург, Россия

В статье рассматривается способ совершенствования студентов-боксеров на примере применения индивидуальной системы подготовки, разработанной в Уральском государственном лесотехническом университете г. Екатеринбурга и используемой в тренировочном процессе для достижения высших спортивных результатов. В работе обосновывается положение о том, что индивидуальное совершенствование боксеров является одним из способов достижения высших спортивных результатов. В ходе исследования проводится эксперимент в группе спортивного совершенствования, направленный на выявление взаимосвязи между методами индивидуального совершенствования боксеров и показанными ими результатами. В заключение сделаны выводы, утверждающие теорию данной взаимосвязи.

Ключевые слова: *индивидуальное совершенствование студентов-боксеров, группы спортивного совершенствования, высшие спортивные результаты.*

Актуальность. Совершенствование физической культуры и спорта в Российской Федерации базируется на эффективном развитии детско-юношеского и молодежного резерва. Потому сегодня одной из важных задач высшего учебного заведения стала популяризация занятий спортом, мотивация обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

Тренерско-преподавательский коллектив вуза, повышая качество обучения и воспитания, формирует программы физической подготовки атлетов различных квалификаций, производит подбор оптимальных форм работы (в том числе индивидуальных), улучшающих результаты спортивной деятельности. Развивая выносливость (общую и специальную), улучшая реакцию (ориентировочную и скоростную), тренируя силовые качества мышц в процессе занятий в группах спортивного совершенствования, студенты-атлеты повышают эффективность и продуктивность своих психических процессов, тактико-технических качеств, совершенствуют мастерство и, как следствие, достигают высших спортивных результатов.

Цель и практическая значимость. Целью настоящей работы станет исследование методики индивидуального совершенствования студента-боксера, занимающегося в группе спортивного совершенствования (далее — ГСС) Уральского государственного лесотехнического университета, а также выявление взаимосвязи между методами

индивидуального совершенствования боксера и показанными им результатами.

На наш взгляд, данная работа внесет определенный вклад в решение актуальной проблемы современного бокса — повышение эффективности управления тренированностью боксера (атлета с его индивидуальными социальными и биологическими особенностями, представленными в сложных сочетаниях и проявлениях).

Практическая значимость исследования заключается в том, что элементы авторской методики могут быть использованы для подготовки студентов-боксеров различных вузов, а также в поствузовском образовании.

Работа групп спортивного совершенствования, созданных на базе спортивных комплексов различных вузов России, направлена на повышение результатов подготовки молодежного состава сборных команд РФ. ГСС реализуют такие конкретные задачи, как:

- 1) планомерное повышение уровня физической подготовки (общей и специальной);
- 2) воспитание физических, волевых, морально-этических качеств;
- 3) индивидуализация морально-волевой, силовой, тактико-технической, психической подготовки;
- 4) поддержание высокого уровня функциональной подготовленности студента-атлета и его спортивной мотивации;

5) стабильная демонстрация высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях различного уровня.

При этом эффективная работа тренера-педагога должна быть направлена на реализацию индивидуальных потенциальных возможностей студента-боксера, данных ему природой, что обеспечит достижение высших спортивных результатов.

Проблема индивидуального совершенствования студента-боксера не нова. Еще в 60-е годы прошлого столетия вышли в свет фундаментальные труды по специальной физической подготовке боксеров таких исследователей, как К. В. Градополов (1963, 1965), В. М. Клевенко (1968), Г. О. Джероян (1970, 1971). Широко известны работы А. Г. Ширяева (1986), В. А. Таймазова (1997), В. А. Осколкова (2003).

Несмотря на то, что в литературе общие методы тренировки боксеров рассмотрены достаточно подробно, практические способы индивидуальной подготовки студентов-боксеров, занимающихся в ГСС, требуют постоянного совершенствования и изменения в зависимости от личных качеств атлета. Кроме того, познание истинных возможностей человека и закономерностей их оптимального формирования позволяет, с одной стороны, разработать на качественно новом уровне современную концепцию резервных возможностей человека, а с другой — принципиально по-новому пересмотреть многие традиционно сложившиеся взгляды в области педагогики, медицины, биологии, психологии, эргономики, физиологии труда и многих других наук, связанных с исследованием здоровья человека на различных этапах его жизни [6].

Новизна исследования бесспорна, поскольку тщательный анализ педагогических наблюдений позволит тренеру А. Г. Лихачеву сделать выводы о том, как путем индивидуального совершенствования атлетов можно достичь высших результатов в боксе.

Основным методом исследования стал эксперимент. Применены также методы эмпирического уровня: наблюдение и собеседование.

Реализуя основную цель нашей работы, рассмотрим группы по боксу, представленные в структуре студенческого спортивного клуба «Олимп» Уральского государственного лесотехнического университета (далее — УГЛТУ) г. Екатеринбурга.

Выстраивая методику работы со студентами, желающими заниматься боксом, тренер-педагог распределяет их по группам согласно подгото-

вительной базе. В *группу начальной подготовки* зачисляются студенты-новички и боксеры младших спортивных разрядов (2 и 3), у которых отсутствуют медицинские противопоказания, имеется письменное разрешение врача.

Группа спортивного совершенствования формируется из спортсменов, которые успешно прошли этап начальной подготовки и выполнили первый спортивный разряд или разряд кандидата в мастера спорта по боксу.

Студенты-боксеры, освоившие нагрузки, характерные для спорта высших достижений, и выполнившие норматив мастера спорта, составляют *группу высшего спортивного мастерства*.

Наш исследовательский интерес концентрируется на участниках группы спортивного совершенствования, которые, используя индивидуальную систему подготовки, разработанную тренером-преподавателем А. Г. Лихачевым (тренер высшей категории по боксу, преподаватель УГЛТУ), смогли достичь высших спортивных результатов и получить звание мастера спорта России по боксу и разряд кандидата в мастера спорта.

Для обоснования теории взаимосвязи между методами индивидуального совершенствования боксеров и показанными ими результатами в 2015/16 учебном году А. Г. Лихачевым был проведен эксперимент. Его участниками стали студенты УГЛТУ, занимающиеся в группе спортивного совершенствования по боксу студенческого спортивного клуба «Олимп».

Группу составили боксеры, выполнившие первый спортивный разряд (возраст: 20 лет и 21 год; весовая категория: 91 кг и 91+ кг), и один спортсмен, имеющий разряд кандидата в мастера спорта по боксу (возраст: 22 года; весовая категория: 60 кг).

Участникам эксперимента было предложено в течение года заниматься по плану индивидуальной тренировки, которая требует от боксера жесткого режима, постоянной поддержки тренированности и оттачивания своего мастерства. В этой работе талант и трудолюбие спортсмена сочетаются с опытом и знаниями тренера. Каждое тренировочное занятие отличается исключительной рациональностью. На базе прекрасной общефизической тренированности проводится филигранная работа над совершенствованием технического комплекса боксера, его тактических способностей и волевых качеств, имеющих наибольшее значение в бою на ринге [2].

Задачи и способы их решения, определяемые в плане индивидуальной тренировки, помогают достижению

высшей спортивной формы. Рассмотрим некоторые варианты задач, соотнеся их со способами решения.

Таблица 1

Решение задач плана индивидуальной тренировки боксера определенными способами

Задача	Способы решения задачи
Повышение общей физической подготовленности (силы, ловкости, быстроты, выносливости)	Использование в тренировочном процессе настольного тенниса, гимнастических упражнений, борьбы, бега на различные дистанции, метания, баскетбола
Развитие специальной физической выносливости боксера	12–15 раундов спарринга со сменой партнеров, условные вольные бои, упражнение с кувалдой весом 11 кг 200 г (удары с размаха по резиновой шине), бег по пересеченной местности, работа с набивными мячами весом 6 кг (в паре)
Усовершенствование навыков нанесения ударов с различной дистанции (ближней, средней, дальней)	Работа на «лапах», мешке, груше, пневматической груше, зеленых листьях деревьев
Повышение быстроты действий	Работа с резиновым жгутом у шведской стенки, работа на пневматической груше, «бой с тенью» в воде, «бой с тенью» с утяжелителями на руках и в более тяжелых перчатках
Совершенствование тактики искусного обыгрывания противника	Использование в бою «финтов» (обманов), для того чтобы придать убедительность обманным действиям, которые отвлекают внимание противника от начала атаки. Запись тренировки на видео
Отработка легкости и непринужденности ведения боя	Работа в парах с партнерами разного стиля ведения боя (с «силовиком», «темповиком», «технарем», левшой)
Усовершенствование тактики оборонительных и наступательных действий	Упражнения с установкой на постоянное наступление на противника в вольном бою с применением «нырков» и уклонов, искусные переходы от защиты к контратаке
Совершенствование навыков передвижения и маневрирования боксера в бою	Отработка умения передвигаться и маневрировать в «бою с тенью» (перед зеркалом). Игра на изменении дистанции с противником перед атаками и контратаками. Отслеживание правильности постановки ног
Совершенствование умения защищаться	Уделение времени упражнениям по отработке защиты от ударов прямых, боковых, снизу. Изучение одиночных и серийных атак противника, а также контратак на каждом тренировочном занятии
Совершенствование навыков ведения ближнего боя	Проведение на каждой тренировке трех-четырёх раундов ближнего боя. Приобретение навыка входить в ближний бой за счет «нырков» и уклонов и выходить из него путем сайт-степа, клинча и разрыва дистанции
Повышение общей дисциплины боксера	Участвуя в тренировочных боях и соревнованиях, спортсмены должны научиться внимательно слушать команды рефери, избегать нарушения правил и технических моментов, которые могут повлечь за собой травмы, вызывать во время боя предупреждение и/или дисквалификацию

Индивидуальный план спортивного совершенствования боксера составляется на основе особенностей данного человека: психомоторных, интеллектуальных, боевых. Учитывается физическая, волевая, тактическая и техническая стороны подготовки спортсмена. Индивидуальный план со-

вершенствования спортивного мастерства студента-боксера создается на период, за который необходимо достичь поставленной цели, реализовать запланированные задачи.

Подчеркнем, что успех выдающихся мастеров российского бокса, таких как А. Засухин (ЗМС),

А. Малетин (ЗМС), А. Лебзяк (ЗМС), С. Юденков (МСМК), С. Лопатинский (МСМК), К. Цзю (ЗМС), В. Власов (МСМК), был достигнут систематической и кропотливой тренировкой, основа которой — перспективный план спортивного совершенствования.

Исследователь В. А. Осколков в своей работе «Бокс: обучение и тренировка» приводит примерный годовой план работы, который начинается с сентября текущего года и заканчивается в сен-

тябре следующего. Он состоит из теоретической и практической частей. С возрастом и уровнем подготовленности занимающихся увеличивается продолжительность одного занятия, количество тренировочных дней, часов, отводимых на соревнования, перераспределяются часы на различные виды подготовки. Рабочий план на месяц составляется исходя из количества часов, отведенных на различные виды подготовки в данном месяце годового плана [8].

Таблица 2

Рабочий план спортивного совершенствования боксеров на один год

Содержание	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Теория		2	2	2		2			2			
правила		2										
гигиена			2									
история						2						
техника									2			
анатомия				2								
Практика	26	24	24	24	26	22	24	24	22	24	24	26
техника	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
тактика	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	
ОФП	6	6	6	6	10	4	6	4	4	4	4	14
СФП	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	
соревнования					6			2		2		2
контрольные нормативы	2					2					2	
Итого	26	26	26	26	26	24	24	24	24	24	24	26

Таким образом, ежемесячно спортсмены, занимающиеся в группе спортивного совершенствования, имеют 24–26 занятий в месяц, 300 занятий в год. Практика, включающая в себя технику, тактику, ОФП, СФП, соревнования и выполнение контрольных нормативов, может составлять от 22 до 26 занятий в месяц.

По мнению исследователей, круглогодичная тренировка должна строиться так, чтобы на основе неуклонного повышения мастерства боксер был готов к каждому конкретному состязанию, намечаемому в спортивном календаре [3].

Опираясь на аналогичный годовой план подготовки боксера, который может быть подвержен корректировке в течение года, рассмотрим тренировочные занятия, строящиеся на основе специально разработанного цикла, показавшего свою эффективность в спортивном совершенствовании атлетов на протяжении ряда лет.

Каждому спортсмену, участвующему в эксперименте, была поставлена определенная цель: бок-

серы-перворазрядники должны были, работая по индивидуальному плану спортивного совершенствования, подготовиться к участию в чемпионате Свердловской области по боксу настолько качественно, чтобы, одержав победу в своей весовой категории, получить разряд кандидата в мастера спорта; атлет Александр Чабаев, уже имеющий разряд КМС, в финальной части эксперимента должен был стать победителем XXVI Всероссийского турнира по боксу класса «А» памяти Маршала Советского Союза Г. К. Жукова, запланированного на июнь 2016 года в Екатеринбурге.

Отметим, что участники эксперимента тренируются шесть дней в неделю, уделяя особое внимание спортивным играм: футболу, настольному теннису, баскетболу, гандболу, так как спортивные игры положительно влияют на развитие быстроты и точности движения атлетов.

Ежедневно спортсмены выполняют утреннюю зарядку, в которую включены гимнастические и общеразвивающие упражнения, легкий

бег, «бой с тенью» и специальные передвижения. Продолжительность зарядки 40–45 минут.

Тренировки атлетов проводятся с понедельника по субботу один раз в день и имеют продолжительность три академических часа, что составляет 135 минут. Каждая тренировка состоит из трех частей: разминки, рабочей и заключительной части. Рассмотрим рабочую часть тренировки.

Понедельник: тактико-техническая тренировка, включающая в себя работу в парах с партнерами разного стиля ведения боя (с «силовиком», «темповиком», «технарем», «универсалом», левшой), отработку защиты при помощи сайт-степа с продолжением контратаки, отработку «финтов» с применением «нырков» и уклонов, переходы от защиты к контратаке с повтором серии ударов (8–10 раундов). Работа на боксерских снарядах: мешке, груше, пневматической груше (3 раунда).

Вторник: специальная физическая подготовка, выполняемая в виде «круговой» тренировки, которая включает в себя прохождение атлетами 12 «станций» (каждая — три минуты, перерыв между ними — одна минута):

1) круговое вращение гири весом 16 кг (10 повторов вправо, 10 повторов влево; между подходами — отдых 10 секунд);

2) отжимание на брусьях (один подход — 10 раз; между подходами — отдых 10 секунд);

3) кувырки с использованием легкоатлетических барьеров высотой 50 см;

4) силовая работа с гимнастическим канатом без пауз (волнообразные движения рук);

5) силовая работа с набивным мячом весом 7 кг (подбрасывание мяча за счет пружинящего движения ног);

6) зашагивание на ступеньку высотой 40 см с набивным мячом весом 5 кг (30 секунд) с последующим вращением на месте вокруг своей оси (15 секунд — вправо, 15 секунд — влево);

7) работа с кувалдой весом 11 кг 200 г (удары кувалдой по резиновой шине без перерыва);

8) выкатывание туловища на гимнастическом ролике из положения «стоя на коленях» до горизонтального положения, не касаясь пола (10 повторов; перерыв — 15 секунд);

9) выталкивание вперед грифа штанги весом 10 кг под углом 30 градусов из положения «стоя» (50 раз с перерывом 15 секунд);

10) прыжок с места на коня (высота — 70 см) двумя ногами с произвольными перерывами по 10 секунд;

11) попеременный рывок грифа «олимпийской» штанги (вес грифа — 20 кг) правой и левой рукой по 10 раз каждой с перерывом в 15 секунд; один конец грифа поставлен на пол, другой находится в руке атлета (верхний конец грифа утяжелен десятикилограммовым «блином»);

12) подтягивание на перекладине с параллельным отжиманием от пола с произвольными перерывами по 10 секунд (чередовать три подтягивания и пять отжиманий).

После прохождения каждой «станции» проводится контроль частоты сердечных сокращений (ЧСС) участников эксперимента. ЧСС не должна превышать 180 сокращений в минуту. В случае увеличения ЧСС проводится корректировка времени перерыва между «станциями».

Среда. Боевая практика (вольные условные бои): работа против боксера-левши (1-й и 2-й раунды); работа против боксера-«темповика» (3-й и 4-й раунды); работа против боксера-«силовика», бьющего только акцентированными ударами по голове и туловищу (5-й и 6-й раунды); вольный бой с закрытым правым глазом (7-й раунд); вольный бой, проводимый на одной ноге (30 секунд — на правой ноге, 30 секунд — на левой; 8-й раунд); против участника эксперимента работают три боксера его же категории (9-й раунд); участник эксперимента атакует только одиночными ударами в голову с левой и с правой руки, его партнер пытается войти в ближний бой (10-й раунд); перед участником эксперимента стоит задача войти в ближний бой с партнером, который атакует резкими одиночными ударами в голову (11-й раунд); вольная работа в ближнем бою (12-й раунд); работа на мешке, груше, пневматической груше (13-й и 14-й раунды).

Четверг: кросс по пересеченной местности в лесопарке имени Лесоводов России (дистанция — 6 км); упражнения со скакалкой (прыжки; 9 минут); «бой с тенью» с гантелями весом 3 кг (два раунда); работа на мешке (три раунда); подтягивание на перекладине (два подхода); отжимание на кулаках (три подхода); спортивные игры; посещение сауны.

Пятница: индивидуальная тренировка (отработка с тренером комбинаций на «лапах»), работа на спортивных снарядах, спортивные игры.

Отметим, что во время индивидуальной тренировки каждый спортсмен не только уделяет внимание совершенствованию тех качеств, которые ему необходимо улучшить (например, скоростно-силовые качества), но и доводит до более высокого уровня исполнения свои излюбленные комбинации.

Суббота: кросс по пересеченной местности в лесопарке имени Лесоводов России (дистанция — 6 км), циклическая тренировка.

Рассмотрим пример данного типа тренировки (результаты определены эмпирическим путем).

Таблица 3

Циклическая тренировка боксера

№	Наименование упражнений	Время работы	Время отдыха	ЧСС за 10 секунд
1	Бег на месте	1 мин.	30 сек.	25,7
2	Подскоки на носочках	30 сек.	15 сек.	22
3	Подскоки на носочках	30 сек.	15 сек.	22
4	Прыжки через веревку	1 мин.	15 сек.	25,5
5	Прыжки через веревку	1 мин.	15 сек.	24,3
6	Прыжки через веревку	1 мин.	15 сек.	24,7
7	Тренировка на боксерском мешке	30 сек.	15 сек.	26,3
8	Тренировка на боксерском мешке	30 сек.	15 сек.	27
9	Тренировка на боксерском мешке	30 сек.	15 сек.	28
10	Приседания с выпрыгиванием	45 сек.	30 сек.	25
11	Приседания с выпрыгиванием	45 сек.	30 сек.	27
12	Броски набивного мяча или «бой с тенью»	1 мин.	30 сек.	25
13	Броски набивного мяча или «бой с тенью»	1 мин.	30 сек.	26
14	Тренировка на водяной груше (прямые удары)	1 мин.	1 мин.	28
15	Тренировка на водяной груше (прямые удары)	1 мин.	1 мин.	29,7
16	Тренировка на водяной груше (прямые удары)	1 мин.	1 мин.	30
17	Работа на ринге с партнером	3 мин.	1 мин.	25
18	Тренировка на водяной груше (удары боковые и снизу)	1 мин.	1 мин.	29
19	Тренировка на водяной груше (удары боковые и снизу)	1 мин.	1 мин.	30
20	Тренировка на водяной груше (удары боковые и снизу)	1 мин.	1 мин.	30,3
21	Работа на ринге с партнером	3 мин.	1 мин.	25,7
22	Степ-тест (прыжки через скамейку)	3 мин.	Без отдыха	31
23	Скоростная тренировка на боксерском мешке	45 сек.	15 сек.	31,3
24	Скоростная тренировка на боксерском мешке	45 сек.	15 сек.	30,3
25	Скоростная тренировка на боксерском мешке	1 мин.	30 сек.	31
26	«Бой с тенью» в полуприседе на корточках	30 сек.	30 сек.	27,3
27	«Бой с тенью» в полуприседе на корточках	30 сек.	30 сек.	25,7
28	Прямые удары в перчатках при беге на месте	20 сек.	15 сек.	28
29	Боковые удары в перчатках при беге на месте	20 сек.	15 сек.	29,3
30	Удары в перчатках снизу при беге на месте	20 сек.	20 сек.	29,3
31	Бег на месте с высоким подниманием колена	1 мин.	30 сек.	Не измеряется
32	Бег по кругу (на расслабление) спиной вперед, правым боком приставным шагом, левым боком приставным шагом, бег с вращением	5 мин.	30 сек.	12

Упражнения, внесенные в таблицу, выполняются на протяжении периода времени, определенного эмпирическим путем. Во время отдыха, указанного в таблице, атлеты измеряют частоту сердечных сокращений за 10 секунд. Если ЧСС превышает установленные в таблице показатели,

то интенсивность выполнения упражнений и/или физическая нагрузка могут быть снижены; также может быть увеличено время отдыха.

Весь тренировочный процесс, описанный в данной статье, тренер-педагог А. Г. Лихачев подчинил цели — развитию индивидуальных качеств атлета

и совершенствованию его мастерства. Идеальная же цель тренера — воспитать боксера-универсала, высокотехничного бойца, способного работать в разной манере, действующего непринужденно и непредсказуемо, способного побеждать противника как по очкам, так и техническим нокаутом.

Для закрепления качеств высшего мастерства, наработанных в течение года, атлеты (два боксера-перворазрядника и кандидат в мастера спорта по боксу) принимают участие в спортивных соревнованиях различного уровня (универсиаде по боксу вузов г. Екатеринбурга, чемпионате г. Екатеринбурга по боксу, чемпионате Уральского федерального округа по боксу и других турнирах класса «Б»).

Член нашей экспериментальной группы, кандидат в мастера спорта по боксу Александр Чабаев, пройдя весь тренировочный процесс и показав отличные результаты, принял участие в XXVI Всероссийском турнире по боксу класса «А» памяти Маршала Советского Союза Г. К. Жукова, который состоялся в июне 2016 г. в Екатеринбурге. Атлет одержал победу в своей весовой категории и получил звание «мастер спорта России по боксу».

Из двух других членов экспериментальной группы, имеющих первый разряд по боксу, только один получил разряд кандидата в мастера спорта, приняв участие в чемпионате Свердловской области по боксу и став победителем в своей весовой категории.

Таким образом, эксперимент завершился запланированным результатом, двое из трех атлетов достигли поставленной цели: один стал обладателем звания «мастер спорта России по боксу», второй — кандидатом в мастера спорта по боксу. Проведенный тренером анализ процесса и итогов эксперимента выявил взаимосвязь между методами индивидуального совершенствования боксера и результатами, которые он показал.

После окончания эксперимента его участникам был задан один и тот же вопрос: «Какими упражнениями следует дополнить тренировки, чтобы получить от них максимальный эффект?». Спортсмены ответили, что необходимо увеличить время работы на «лапах», а в заключительную часть каждой тренировки включить спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, футбол, гандбол). По мнению атлетов, спортивные игры крайне важны для получения релаксации и скорейшего восстановления организма.

Заключение, выводы. Необходимо отметить, что авторская концепция организации индивидуального совершенствования студентов-боксеров доказала свою эффективность. Следовательно, комплекс педагогических условий, предложенных в эксперименте, сама система тренировок могут быть использованы в работе с другими атлетами, желающими достичь высших спортивных результатов в боксе.

1. Теоретические изыскания и собственные исследования автора показали, что в процессе совершенствования боксеры, имеющие различные типологические свойства, различные индивидуальные стили, могут достигать высших спортивных результатов, не теряя при этом своей индивидуальности; наоборот, проявляя ее более отчетливо.

2. При реализации методики индивидуального совершенствования студента-боксера, занимающегося в группе спортивного совершенствования, тренером-педагогом были получены убедительные факты взаимосвязи между методами индивидуального совершенствования боксеров и показанными ими результатами (в частности, победы в соревнованиях, необходимых для получения разрядов более высокой степени).

3. Индивидуальная подготовка и совершенствование боксера ставят перед тренером следующие задачи:

- 1) выявить индивидуальные свойства личности атлета;
- 2) исследовать его основные особенности ведения боя;
- 3) определить его психологическую устойчивость;
- 4) выяснить скорость реакции на неожиданные действия противника;
- 5) корректировать тренировку на основании систематически поступающих данных о спортсмене.

4. Опытным путем было доказано, что эффективность индивидуальной подготовки атлета возрастает, если в тренировочный процесс включить спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, футбол, гандбол).

5. Проведенный эксперимент свидетельствует о том, что к факторам стабильного достижения высоких спортивных результатов относятся хорошее здоровье и высококачественные психомоторные функции атлета; система индивидуального совершенствования (разработанная

тренером и подходящая боксеру); уровень компетентности и педагогического мастерства тренера; самодисциплина и способность спортсмена к самосовершенствованию.

В перспективе элементы авторской методики могут быть использованы для подготовки студентов-боккеров различных вузов, а также в поствузовском образовании.

Список литературы

1. Градополов, К. В. Техническая подготовка боксера / К. В. Градополов. — М. : Физкультура и спорт, 1963. — С. 21–28.
2. Градополов, К. В. Бокс / К. В. Градополов. — М. : Физкультура и спорт, 1965. — 340 с.
3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. — М. : Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.

4. Киселев, В. А. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров / В. А. Киселев. — М. : Физическая культура, 2006. — 127 с.

5. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. — М., 1968. — 94 с.

6. Мартиросов, Э. Г. Биологическое и социальное в формировании психосоматического статуса представителя конкретной профессии / Э. Г. Мартиросов, В. И. Филимонов, С. А. Гукасян // Физическое воспитание и спортивное совершенствование в высшей школе. — М., 1998. — С. 15–16.

7. Мирахмедов, Ф. Т. Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах / Ф. Т. Мирахмедов // Молодой ученый. — 2017. — № 12 (146). — С. 581–583.

8. Осколков, В. А. Бокс: обучение и тренировка / В. А. Осколков. — Волгоград, 2003. — 116 с.

9. Таймазов, В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В. А. Таймазов. — СПб., 1997. — 32 с.

Поступила в редакцию 16 декабря 2022 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Лихачев, А. Г. Индивидуальное совершенствование студента-боккера как способ достижения высших спортивных результатов / А. Г. Лихачев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 4. — С. 52–60. — DOI: 10.47475/2500-0365-2023-8-4-52-60

Сведения об авторе

Лихачев Александр Геннадьевич — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный лесотехнический университет, Екатеринбург, Россия. **ORCID:** 0000-0002-4055-2331. **SPIN-код:** 1950-5627. **Author ID:** 849706. **E-mail:** rty110@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2023, vol. 8, no. 4, pp. 52–60.

Individual improvement of a student boxer as a way to achieve the highest sports results

Likhachev A.G.

Ural State Forestry Engineering University, Ekaterinburg, Russia. rty110@yandex.ru

The article considers a way to improve boxing students on the example of using an individual training system developed at the Ural State Forestry Engineering University in Yekaterinburg and used in the training process to achieve higher sports results. The paper substantiates the position that the individual improvement of boxers is one of the ways to achieve the highest sports results. In the course of the study, an experiment is conducted in a sports improvement group aimed at identifying the relationship between the methods of individual improvement of boxers and the results shown by them. In conclusion, conclusions were made approving the theory of this relationship.

Keywords: *student-boxer individual improvement, groups of sport advancement, highest sports results.*

References

1. Gradopolov K.V. Tekhnicheskaya podgotovka boksera [Technical training of a boxer]. Moscow, 1963, Pp. 21–28. (In Russ.).
2. Gradopolov K.V. Boks [Boxing]. Moscow, 1965. 340 p. (In Russ.).
3. Dzheroyan G.O. Takticheskaya podgotovka boksyora [Tactical training of a boxer]. Moscow, 1970. 110 p. (In Russ.).
4. Kiselev V.A. Sovershenstvovanie podgotovki vysokokvalificirovannykh bokserov [Improving the training of highly qualified boxers]. Moscow, 2006. 127 p. (In Russ.).
5. Klevenko V.M. Bystrota v bokse [Speed in boxing]. Moscow, 1968. 94 p. (In Russ.).
6. Martirosov E.G., Filimonov V.I., Gukasyan S.A. Biologicheskoe i social'noe v formirovanii psihosomaticheskogo statusa predstavatelya konkretnoj professii [Biological and social in the formation of the psychosomatic status of a representative of a particular profession]. *Fizicheskoe vospitanie i sportivnoe sovershenstvovanie v vysshej shkole* [Physical education and sports improvement in higher school]. Moscow, 1998. Pp. 15–16. (In Russ.).
7. Mirahmedov F.T. Organizacionno-metodicheskie osobennosti podgotovki sportsmenov v sportivnykh shkolah [Organizational and methodological features of training athletes in sports schools]. *Molodoj uchenyj* [Young scientist], no. 12 (146), 2017, pp. 581–583. (In Russ.).
8. Oskolkov V.A. Boks: obuchenie i trenirovka [Boxing: training and training]. Volgograd, 2003. 116 p. (In Russ.).
9. Tajmazov V.A. Individualnaya podgotovka bokserov v sporte vysshih dostizhenij [Individual training of boxers in the sport of the highest achievements. Abstract of thesis]. St. Petersburg, 1997. 32 p. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>