

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего образования  
«Севастопольский государственный университет»

---

**МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

**Материалы V Всероссийской научно-практической  
конференции  
(26-29 мая 2021 г.)**

УДК 796.01(06)

ББК 75.1я43

М53

М53 Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы V Всероссийской научно-практической конференции. Севастополь, 26—29 мая 2021 г. / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет ; [отв. ред. к. ф. н. доц. В. П. Строшков]. – Севастополь : Интерактивные технологии, 2021. – 355 с. – ISBN 978-5-6043402-2-6.

Сборник включает тексты научных статей участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Место и роль физической культуры в современном обществе», проводимой кафедрой «Физвоспитание и спорт» Севастопольского государственного университета. Представлены материалы по актуальным проблемам здоровьесбережения и здоровьеразвития, физической активности, комплексного контроля и мониторинга физического здоровья, спортивной подготовленности в образовательных учреждениях, методологии коррекции функционального и ресурсного состояния спортсменов на этапах спортивной подготовки. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

УДК 796.01(06)

ББК 75.1я43

*Место и роль физической культуры в современном обществе*

ДК 796.83: 796.071(616-055.23)

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК-БОКСЕРОВ  
15-16-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНО  
ТИПОЛОГИЧЕСКОЙ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ**

*Гладких Анна Михайловна, старший преподаватель, мастер спорта России международного класса по рукопашному бою, Магомедов Руслан Расулович, доктор педагогических наук, профессор, Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, Россия*  
[marus-stv@yandex.ru](mailto:marus-stv@yandex.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме совершенствования технико-тактического подготовки в единоборствах девушек-боксеров 15-16-летнего возраста. Впервые применена авторская экспериментальная методика, которая уменьшит влияние сбивающих факторов инноваторской деятельности, позволит сформировать индивидуальный типологический стиль ведения боя и как результат повысит уровень спортивного мастерства девушек-боксеров 15-16-летнего возраста.

**Ключевые слова:** методологический подход, методика, технико-тактические действия, бокс, физическая подготовка, физическая подготовленность.

**TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF BOXER GIRLS 15-16  
YEARS OLD BASED ON INDIVIDUAL TYPOLOGICAL MANNER OF  
BATTLE**

*Gladykh Anna Mikhailovna, senior lecturer, international master of sports in hand-to-hand combat, Magomedov Ruslan Rasulovich, doctor of*

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

individual-typological style of fighting and, as a result, will increase the level of sportsmanship of female boxers of 15-16 years old.

**Keywords:** methodological approach, technique, technical and tactical actions, boxing, physical training, physical fitness.

### **Введение**

Современные методологические подходы, эффективные инновационные способы совершенствования технического и тактического исполнения атакующих действий во время соревновательного боя боксеров, рост конкуренции как среди мужчин, так и среди женщин, безусловно является актуальным в единоборствах. Анализ специальной литературы по проблеме совершенствования технического мастерства в единоборствах, в том числе соревновательного мастерства в боксе среди женщин отечественными учеными (Борисов, 2010; Иванов, 2014). В связи с этим нам представляется целесообразным адаптировать индивидуальный стиль с учетом предполагаемых особенностей ведения соревновательного боя соперников, в том числе различающихся по темпу выполнения технико-тактических действий.

В основу гипотезы нашего исследования положены

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

способствовать повышению количества эффективных технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей, что оказывает положительное влияние на соревновательную деятельность.

### **Основная часть**

Для решения этой сложной задачи нами изучаются все компоненты соревновательной деятельности боксеров, в частности активность, эффективность и разнообразие соревновательной деятельности; характеристика типологических манер ведения боя; выявление приемов, позволяющих эффективно противостоять соперникам с различными тактическими манерами ведения боя; разработка комплексов технико-тактических упражнений, способствующих формированию готовности к противодействию различным типам ведения соревновательной деятельности.

По мнению М.А. Аварханова (2018), чтобы оценить техническое мастерство боксера необходимо иметь представление об особенностях соревновательной деятельности. Ведущим показателем эффективности проведенных соревнований является результативность атакующих иронических действий.

А.О. Акопян и Н.В. Павлов (2018) установили взаимосвязь между технико-тактической и физической подготовленностью. Для этого сравнивали силовой компонент базовых технико-тактических действий с физическими характеристиками и уровнем развития физических качеств. Полученный результат оказался ниже по сравнению с...

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

в определении индивидуального стиля учитывается выбор спортсменом тактики ведения боя, в связи с тем, что тренировочную и соревновательную деятельность большинства видов единоборств можно охарактеризовать как стремительную.

Имеющиеся разногласия о взаимосвязях технико-тактических характеристик соревновательной деятельности с тестовыми оценками подготовленности спортсменов могут быть обусловлены различиями в контингенте испытуемых и условий лабораторных испытаний. Однако в большей степени это объясняется исключительно сложностью многообразия взаимосвязей изучаемых показателей, поскольку в боксерском поединке участвует значительное количество факторов, которые зачастую трудно учесть и оценить с достаточной точностью. Поэтому при поиске взаимосвязей между показателями соревновательной деятельности и уровня подготовленности спортсменов, установленного в процессе тестирования физических качеств, рекомендуемых Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП), не всегда следует ожидать четких связей между ними, а к их интерпретациям надо подходить с определенной осторожностью. У девушек-боксеров наблюдается обратная картина: у спортсменок легких и средних весовых категорий необходимо рассмотреть критерии оценки силовых и координационных способностей представительниц тяжелых весовых категорий требуется разработка нового вопроса и поиск информативных тестов, которые позволят оптимизировать систему контроля общей физической подготовленности.

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

Также лучше переносят высокий уровень нервного и физического напряжения.

Девушки-боксеры также достигают быстрее физиологической зрелости, чем мужчины. В 15-16 лет организм девушки практически сформирован. В этом возрасте спортсменка способна адаптироваться к значительным физическим нагрузкам для достижения высоких спортивных результатов. Женский организм обладает большими функциональными резервами, что позволяет эффективно решать физические и тактические задачи без значительного ущерба для здоровья при адекватном использовании тренировочных средств.

Одним из важнейших вопросов, который затрагивают многочисленные специалисты, является учет психологических состояний спортсменки в процессе их регуляции в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Нередко, ведущие спортсменки, которых на момент соревнований считались фаворитами, демонстрируют отрицательные результаты на соревнованиях. Анализ факторов неудовлетворительных спортивных результатов показывает, что в большинстве случаев причина заключается в их психологическом и эмоциональном состоянии.

В рамках эксперимента в тренировочный процесс нами включали интервалы с измененной временной структурой в соотношении 1:2, иначе говоря, длительность пауз в два раза больше длительности эпизодов. После завершения каждого эпизода боксерского боя испытуемые во время паузы отдыхали и анализировали итоги эпизода и составляли план на следующий эпизод.

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

оптимального решения на основе той информации, который спортсмен может получить по ходу боя.

В таблице 1 представлены временные параметры боя с изменением продолжительностью эпизодов и пауз отдыха.

*Таблица 1 – Продолжительность эпизодов и пауз боя экспериментальной методике*

Раунд	№ эпизода	Время эпизода, t	№ паузы	Время паузы, t
1	1	25	1	50
	2	20	2	40
	3	15	3	30
	4	10	4	20
2	1	25	1	50
	2	20	2	40
	3	15	3	30
	4	10	4	20
3	1	25	1	50
	2	20	2	40
	3	15	3	30
	4	10	-	-

Все бои происходят с определенной закономерностью, которая проявляется в продолжительности эпизодов и пауз между ними. При этом и неправильно рассчитать силы, то у девушки-боксера быстрее наступит утомление и снизится эффективность соревновательной деятельности. Уменьшается количество ошибок. Экспериментальная методика формирует у девушек-боксеров чувство времени, таким образом спортсмену намного легче планировать бой, раунд, эпизод.

В поэтапном формировании интеллектуальных способностей спортсменки при изучении манер ведения боя выделены следующие



## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

Оперником, выделяются главные моменты концентрации внимания в изучаемых тактических действиях. Аналитическое звено ориентировано на достижение совершенствуется с помощью применения боя с измененной структурой. Синтетическое звено включает обобщение благоприятных условий для проведения успешной атаки. Исполнительность заключается в достижении поставленных тактических задач в конкретном эпизоде.

Для определения эффективности авторской экспериментальной методики до и после эксперимента испытуемые экспериментальной группы проводили по 4 боя с разными соперниками из контрольной группы. Показатели соревновательной деятельности фиксировались в отдельном бое в течение трех периодов, а также на протяжении 4-х боёв.

*Таблица 2 – Показатели эффективности атакующих действий девяти экспериментов 15-16-летнего возраста до эксперимента*

Показатели	Группа	Силовики M±m	Темповики M±m	Игровики M±m
Общее количество ударов, n	КГ	132,4±6,8	145,2±9,7	123,6±5,5
	ЭГ	130,9±6,3	146,4±9,5	122,1±5,5
Количество ударов, дошедших до цели, n	КГ	28,3±2,2	29,6±2,6	34,8±2,2
	ЭГ	27,3±2,3	29,3±2,8	34,3±3,3
Количество ударов, дошедших до цели, %	КГ	22,4±1,1	20,4±0,8	28,2±1,1
	ЭГ	20,9±1,4	20±0,6	28,1±0,6

По ходу соревновательной деятельности за 3 раунда в группе «темповиков» наблюдается наращивание темпа, в группе «силовиков» происходит постепенное снижение темпа боя от раунда к раунду, а в группе «игровиков» наблюдается нарастающее снижение темпа боя от раунда к раунду.

## Место и роль физической культуры в современном обществе

Таблица 3 – Показатели эффективности атакующих действий девяти боксеров 15-16-летнего возраста после эксперимента

Показатели	Группа	Силовики M±m	Темповики M±m	Игровики M±m
Общее количество ударов, n	КГ	132,4±11,8	143,5±8,6	125,6±9,5
	ЭГ	137,4±13,5	152,4±12,8	138,2±9,5
Количество ударов, дошедших до цели, n	КГ	29,5±2,4	32,1±3,3	32,4±2,4
	ЭГ	32,1±3,1	35,9±2,9	39,4±3,1
Количество ударов, дошедших до цели, %	КГ	22,2±1,4	23,4±1,7	25,8±1,4
	ЭГ	23,4±1,2	23,6±1,4	28,5±1,4

Прежде всего положительная динамика в экспериментальной группе связана с возросшей моторной плотностью боев (таблица 4), повышением количества ударов, в том числе дошедших до цели (таблица 3), которые увеличились благодаря сложности комбинаций и постоянного появления новых мест соперников.

Таблица 4 – Средние показатели моторного темпа выполнения ударов после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Группы	Показатели моторного темпа					
	до эксперимента			после эксперимента		
	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	P	$\bar{X} \pm \sigma$	V, %	p
Экспериментальная	0,024±0,005	6,8	<0,05	0,048±0,007	7,3	<0,05
Контрольная	0,027±0,004	5,4	<0,05	0,031±0,006	8,8	<0,05

На основе проведенных исследований удалось установить, что применение экспериментальной методики позволило повысить эффективность экспериментальной группе эффективность соревновательной деятельности, которая проявляется в возросшем моторном темпе, увеличении количества ударов, в том числе дошедших до цели, которые увеличились благодаря сложности комбинаций и постоянного появления новых мест соперников.

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

### **Выводы**

В спортивных единоборствах любой бой завершается победой одной стороны и поражением с другой. Для того, чтобы добиться положительного результата необходима оптимальная структура спортивной подготовки, которая учитывает индивидуальные особенности спортсмена. В спортивной подготовке спортсмен повышает свои индивидуальные возможности, повышает уровень физической, технико-тактической, психологической подготовленности, приобретает необходимые знания, а также умения и навыки, позволяющие достичь боксеру высокие спортивные результаты.

Целевые установки в рамках тренировочного процесса и в соревнованиях с разными соперниками достаточно часто совпадают. В этом представляется целесообразным в тренировочный процесс включать больше различных заданий, отражающих специфику соревновательной деятельности девушек-боксеров 15-16-летнего возраста.

Во время соревновательного боя боксерам необходимо учитывать технические и тактические действия соперников, постоянно перестраивать арсенал атакующих и оборонительных действий для уменьшения влияния результат сильных сторон соперника, создавать ему помехи, моментально реагировать на допущенные им ошибки.

Анализ современной системы подготовки боксеров и особенно соревновательной деятельности позволил установить, что в современном боксе сложно достичь преимущества над соперником за счет физической подготовленности. В связи с повышением плотности боя и интенсивности

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

подготовленности, но если физически развитые спортсмены не обладают достаточно высоким уровнем технико-тактической подготовленности, то при переходе в более старшие возрастные категории будут менее конкурентоспособными.

Многочисленные исследования позволили установить, что формирование индивидуальной манеры ведения боя значительно влияют на результаты, оказывая анатомо-морфологические и психофизиологические особенности спортсменов.

Учет функционально-морфологических, психофизиологических и других характеристик спортсменок позволяет адекватно подобрать тренировочные воздействия и повысить эффективность подготовки к соревновательной деятельности.

Выявленное соотношение манер ведения боя среди девушек-боксеров 15-16-летнего возраста может быть связано с тем, что тренеры в подготовке спортсменок большее внимание уделяют физической подготовке и меньше времени тратят на технико-тактическую подготовку, что приводит к формированию силового стиля ведения боя. Иначе говоря, спортсменки компенсируют недостаточный уровень технико-тактической подготовленности более высоким уровнем развития физических качеств. На более высоких этапах подготовки разница между уровнем физической подготовленности у спортсменок будет снижаться, при этом больший вклад в результат будет вносить уровень технико-тактической подготовленности.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

В результате анализа реализации плана в экспериментальной группе было выявлено снижение рассогласованности с  $25,9 \pm 2,2\%$  до  $14,8 \pm 1,4\%$  в связи с тем, что результативность соревновательной деятельности зависит от принятия наиболее эффективного решения, то весь процесс обучения должен заключаться в поиске оптимального решения на основе информации, который спортсмен может получить по ходу боя.

Анализ соревновательной деятельности после эксперимента позволяет установить, что у испытуемых экспериментальной группы достоверно увеличилось как общее количество ударов, так и количество ударов,шедших до цели. Это можно объяснить возросшей моторной плотностью также сложности комбинаций, постоянного поиска слабых соперников и учета индивидуальных типологических манер ведения соревновательной деятельности соперников.

Анализ результатов исследования позволил подтвердить гипотезу исследования в том, что применение экспериментальной методики уменьшает влияние сбивающих факторов в соревновательной деятельности и позволяет сформировать индивидуально-типологический стиль ведения боя, как результат повышает уровень спортивного мастерства девушек-боксеров 15-16-летнего возраста, а моделирование боя с измененной временной структурой способствует повышению количества эффективных технико-тактических действий. Систематическое участие в боях с измененной временной структурой способствует развитию поисковой активности, гибкости мышления.

## *Место и роль физической культуры в современном обществе*

### **Литература**

1. Аварханов М.А. Показатели эффективности соревновательной деятельности в боксе с учетом различных формул ведения боя / Аварханов // Вестн. спортив. науки. - 2018. - № 1. - С. 68-71.
2. Акопян А.О. К вопросу проявления реакций антиципации в боксе / А.О. Акопян, Л.А. Кулагина, О.В. Домуладжанова // Вестн. спортив. науки. - 2018. - № 2. - С. 8-10.
3. Акопян, А.О. Реакции предугадывания атакующих действий в боксе / А.О. Акопян // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 2. - С. 7-19.
4. Чермит, К.Д. Двигательная асимметрия в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К.Д. Чермит. – М., 1982. – 22 с.
5. Новиков, А.А. Моделирование в спортивной борьбе / Новиков, В.Г. Оленик, Н.Н. Каргин, Р.С. Потратий // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1981. – С. 62-65.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (ФССП) URL: <https://minjust.consultant.ru/files/26215.pdf>
7. Коблев, Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: автореф. дис. ... докт. пед. наук / Я.К. Коблев. – М. 1990. – 39 с.