

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Уфимский многопрофильный профессиональный колледж

Габдрафиков Данис Русланович

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-
ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ 15-16 ЛЕТ**

Руководитель

Рузаева Ирина Николаевна

По данным педагогических наблюдений соревновательной деятельности боксеров-новичков, имеют место однообразие и малая вариативность технико-тактических действий, даже на начальном этапе выступлений, тогда как именно с юношеского возраста технико-тактическая подготовка должна включать в себя весь технический и тактический арсенал в условиях его естественного сужения и индивидуализации на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Результативность поединка напрямую зависит от вариативности техники и тактики спортсмена, которая повышается с ростом его технического и тактического мастерства.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

**теоретически обосновать и предложить
систему работы по совершенствованию
технико-тактической подготовки
боксеров 15-16 лет**

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

**педагогический процесс совершенствования
технико-тактической подготовки боксеров
15-16 лет.**

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

**методика технико-тактической подготовки
боксеров 15-16 лет.**

ГИПОТЕЗА

**технико-тактическая подготовка боксеров
15-16 лет будет проходить более эффективно,
если проводить тренировочные занятия по
усовершенствованной методике.**

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 1. Изучить и теоретически обосновать необходимость совершенствования технико-тактической подготовки боксеров.**
- 2. Изучить психофизиологические особенности боксеров 15-16 лет.**
- 3. Рассмотреть задачи, средства и методы физического воспитания боксеров 15-16 лет.**
- 4. Провести анализ технико-тактической подготовки боксеров.**
- 5. Организовать опытно-экспериментальную работу по совершенствованию технико-тактической подготовки боксеров.**
- 6. Провести анализ опытно-экспериментальной работы.**

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- I. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
- II. Функциональные методы исследования:
 - Способность отреагировать на неизвестный (неожиданный) удар. Данный тест проводился для выявления уровня тактической подготовленности группы
 - Наступательная форма боя. Данный тест проводился для выявления уровня тактической подготовленности группы
 - Тест «Кувьрки вперед с поворотом на 180°» – для определения уровня вестибулярной устойчивости и развития координационных способностей.

№	Способность отреагировать на неизвестный (неожиданный) удар, баллы	Наступательная форма боя, баллы	Тест «Кувьрки вперед с поворотом на 180°», с
1	0	1	15
2	2	3	19
3	1	2	16
4	1	2	19
5	2	3	21
6	1	2	15
7	0	1	18
8	1	2	17
9	1	1	20
10	2	2	17
Хср	1,1	1,9	17,7

Таблица 1 - Констатирующий эксперимент

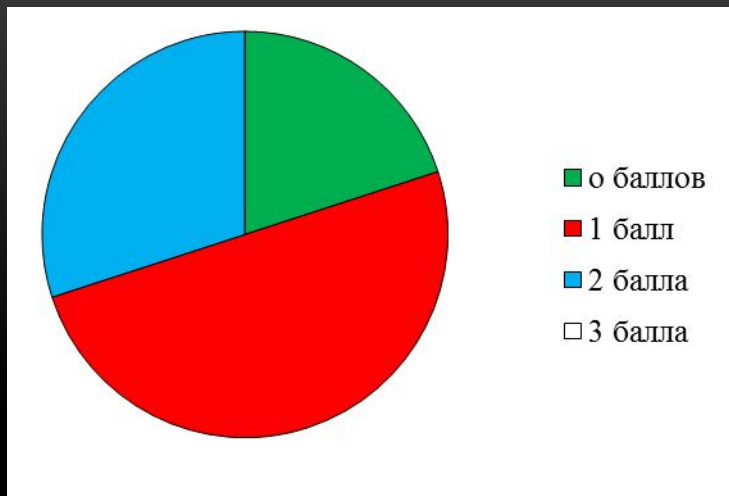


Рисунок 1 – Способность отреагировать на неизвестный (неожиданный) удар, баллы

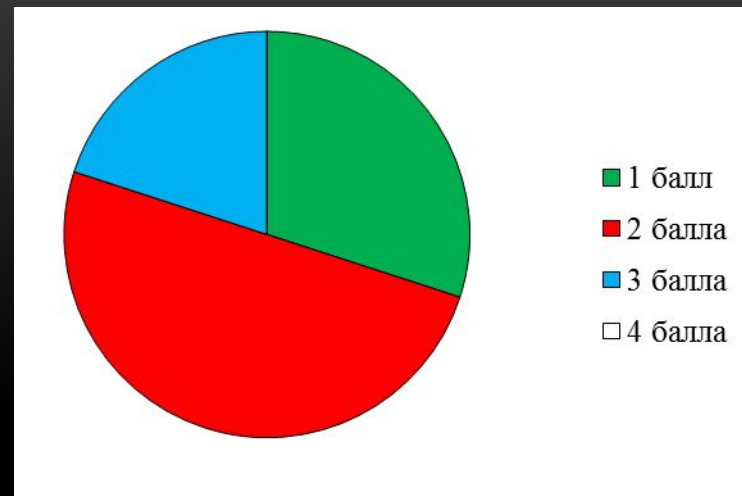


Рисунок 2 - Наступательная форма боя, баллы

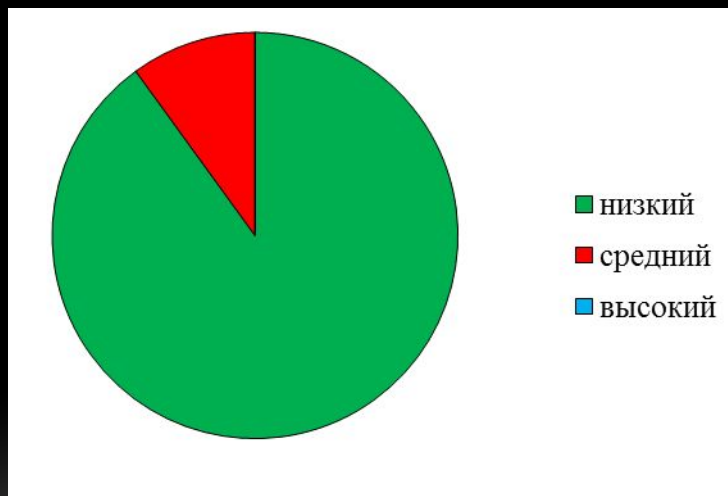


Рисунок 3 - Тест «Кувырки вперед с поворотом на 180°»



№	Способность отреагировать на неизвестный (неожиданный) удар, баллы		Наступательная форма боя, баллы		Тест «Кувырки вперед с поворотом на 180°»	
	до	после	до	после	до	после
1.	0	2	1	4	15	25
2.	2	3	3	4	19	27
3.	1	3	2	4	16	23
4.	1	3	2	4	19	28
5.	2	3	3	4	21	30
6.	1	3	2	4	15	25
7.	0	2	1	4	18	29
8.	1	3	2	4	17	30
9.	1	3	1	4	20	25
10.	2	3	2	4	17	27
Хср	1,1	2,8	1,9	4	17,7	26,9

Таблица 2 – Сравнительный анализ результатов диагностики

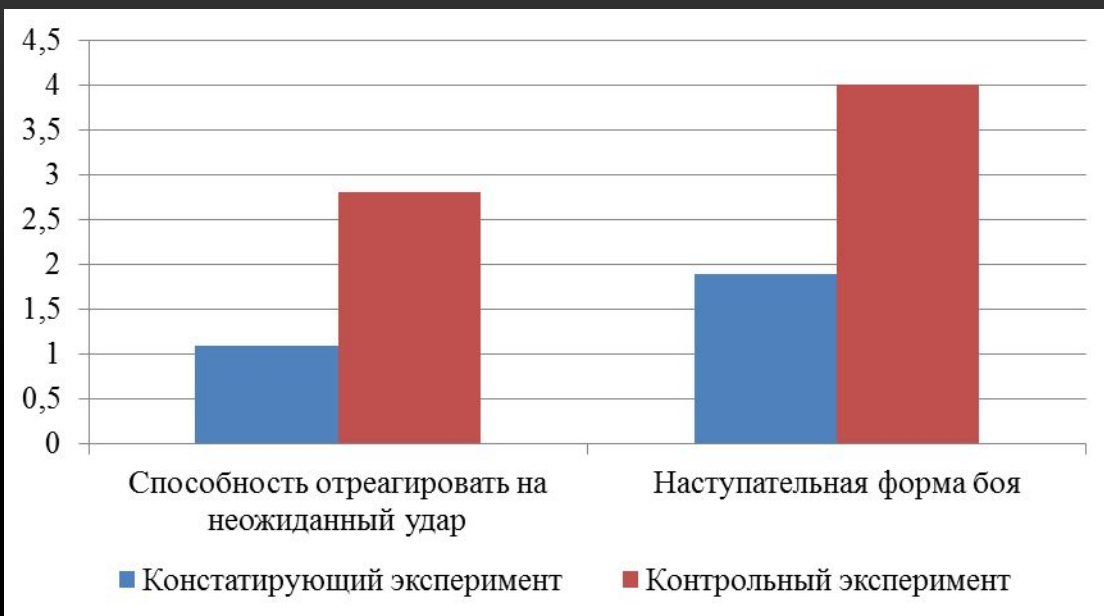


Рисунок 4
Сравнительный анализ
результатов исследования по
техничко-тактическим
характеристикам



Рисунок 5
Сравнительный анализ
результатов исследования
по координационным
характеристикам

Таким образом, данные эксперимента позволили установить, что под воздействием системы специальных двигательнo-координационных заданий происходит повышение уровня синхронизации двигательных, физиологических и вегетативных функций организма. Это приводит к мобилизации резервных возможностей и находит дополнительные пути для дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки юных боксеров.

**Исследовательская часть работы была
реализована и апробирована на базе**

**Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
Республиканская школа-интернат №5
спортивного профиля.**

Благодарим за внимание!