

ТЕРРИТОРИЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 2. С. 164–171

Physical Education and University Sport, 2023, vol. 2, iss. 2, pp. 164–171

<https://sport-journal.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-2-164-171>, EDN: YQWPHI

Научная статья
УДК 796.015.844.2

Индивидуальная подготовка студента-боксера как способ достижения высших спортивных результатов

А. Г. Лихачев

Уральский государственный лесотехнический университет, Россия, 620100, г. Екатеринбург, Сибирский тракт, д. 37

Лихачев Александр Геннадьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, rty110@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4055-2331>

Аннотация. Рассматривается индивидуальная подготовка студентов-боксеров на тренировочной базе российского высшего учебного заведения. Обосновывается положение о том, что индивидуальная подготовка боксеров является одним из способов достижения высших спортивных результатов. Отмечается особая роль образовательной организации в создании необходимых для роста и развития личности студента условий, в том числе его спортивного совершенствования. В ходе исследования проводится педагогический эксперимент в группе спортивного совершенствования, направленный на выявление взаимосвязи между методами индивидуального совершенствования боксеров и результатами, показанными данными атлетами в завершении тренировочного процесса. В заключение сделаны выводы, утверждающие теорию этой взаимосвязи. Проведенный эксперимент свидетельствует о том, что к факторам стабильного достижения высших спортивных результатов относятся устойчивые личностные качества студента: хорошая самодисциплина, пунктуальность, ответственность, стремление к самосовершенствованию; хорошее здоровье и высокие атлетические качества (психофизические и тактико-технические); уровень компетентности и педагогического мастерства тренера; система индивидуального совершенствования, разработанная наставником и подходящая боксеру.

Ключевые слова: индивидуальная подготовка боксера, спортивное совершенствование, студент-боксер, высшие спортивные результаты

Для цитирования: Лихачев А. Г. Индивидуальная подготовка студента-боксера как способ достижения высших спортивных результатов // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2023. Т. 2, вып. 2. С. 164–171. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-2-164-171>, EDN: YQWPHI

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

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

A. G. Likhachev

Ural State Forestry Engineering University, 37 Sibirsky Trakt, Ekaterinburg 620100, Russia

Alexander G. Likhachev, rty110@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-4055-2331>

Abstract. The article discusses individual training of students-boxers at the training base of the Russian higher educational institution. The article substantiates the position that individual training of boxers is one of the ways to achieve the highest sports results. The author notes special role of the educational organization in creating conditions necessary for the growth and development of the student's personality, including his or her sports improvement. In the course of the study, a

pedagogical experiment is conducted in a sports improvement group. The aim of the experiment is to identify the correlation between the methods of individual improvement of boxers and the results shown by these athletes at the end of the training process. Conclusions are drawn that assert the theory of this correlation. The conducted experiment shows that the factors of consistent achievement of the highest sports results include stable personal qualities of a student: developed self-discipline, punctuality, responsibility, desire for self-improvement; good health and high athletic qualities (psychophysical, tactical and technical); the level of the coach's competence and pedagogical skills; the system of individual improvement, developed by the coach and suitable for a boxer.

Keywords: individual boxer training, sports improvement, student-boxer, highest sports results

For citation: Likhachev A. G. Individual training of a student-boxer as a way to achieve the highest sports results. *Physical Education and University Sport*, 2023, vol. 2, iss. 2, pp. 164–171 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2023-2-2-164-171>, EDN: YQWPHI

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CCO-BY 4.0)

Введение

В связи с напряженной геополитической ситуацией, сложившейся в современном мире, важнейшей задачей высших учебных заведений страны стала мотивация обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также популяризация здорового образа жизни в молодежной среде. Для этого в образовательных организациях высшего образования следует создавать условия, необходимые для роста и развития личности студента, в том числе его спортивного совершенствования.

Особую роль в реализации этой задачи играют студенческие спортивные клубы и секции, работающие в вузе. Коллектив тренеров-преподавателей стремится формировать программы физической подготовки студентов, занимающихся спортом, таким образом, чтобы постоянно повышалось качество их обучения и воспитания, сохранялся высокий уровень здоровья, улучшались результаты спортивной деятельности, совершенствовалось мастерство атлетов и, вследствие этого, достигались высшие спортивные результаты [1, 2].

Целью настоящей работы является исследование взаимосвязи между методами индивидуальной подготовки студентов-боккеров (на площадке вуза) и результатами, показанными ими по завершении тренировочного процесса.

На наш взгляд, данная работа может внести определенный вклад в решение актуальной проблемы современного бокса – повышение эффективности управления тренированностью боккера (атлета с его индивидуальными социальными и биологическими особенностями, представленными в сложных сочетаниях и проявлениях) [3].

Практическая значимость исследования заключается в том, что элементы авторской методики могут быть использованы для совершенствования студентов-боккеров вузов нашей страны, а также при подготовке спортсменов для молодежной сборной России.

Актуальным и своевременным видится создание на базе вузов РФ центров спортивной подготовки атлетов разных возрастных категорий, создание школ высшего спортивного мастерства.

Материалы и методы

Наш исследовательский интерес концентрируется на участниках отделения спортивного совершенствования по боксу, которые, используя индивидуальную систему подготовки, разработанную тренером-преподавателем, смогли достичь высших спортивных результатов и получить звание «Мастер спорта России по боксу» и разряд кандидата в мастера спорта.

Новизна исследования бесспорна, поскольку тщательный анализ педагогических наблюдений позволит тренеру сделать выводы о том, как путем индивидуальной подготовки атлетов можно достичь высших результатов в боксе.

Основным методом исследования стал педагогический эксперимент. Применены также методы эмпирического уровня (педагогическое наблюдение, собеседование, анализ и обобщение практического опыта проведения тренировочного процесса, анализ структуры тренировочных нагрузок), теоретические методы (анализ литературных источников, синтез).

Результаты и их обсуждение

Проблема индивидуального совершенствования боккера 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), В. М. Клевенко (1968), Г. О. Джероян (1970). Широко известны работы В. А. Осколкова (2003), В. А. Таймазова (1997), А. Г. Ширяева (1986). Методические основы подготовки квалифицированных спортсменов изложены в трудах Ф. Т. Мирахмедова (2017), В. Б. Иссурина (2020), В. И. Ляха (2020). Индивидуализация технико-тактической подготовки боксеров описана в исследованиях С. А. Сергеева (2019), Н. В. Барсукова (2021), К. С. Дунаева (2021).

В литературе общие методы тренировки боксеров рассмотрены достаточно подробно. Однако проблема состоит в том, что практические способы индивидуальной подготовки студентов-боксеров может определить лишь наставник, постоянно занимающийся с атлетами, так как формы и методы работы требуют постоянного совершенствования и изменения в зависимости от личных качеств боксеров [4].

Для обоснования теории взаимосвязи между методами индивидуального совершенствования боксеров и показанными ими (по завершении тренировочного процесса) результатами в 2015–2016 учебном году в Уральском государственном лесотехническом университете (далее – УГЛТУ) г. Екатеринбурга был проведен педагогический эксперимент, участниками которого стали студенты, занимающиеся в отделении спортивного совершенствования по боксу студенческого спортивного клуба «Олимп». Группу составили три испытуемых, отобранные тренером в процессе работы с боксерским коллективом. В основу отбора легли личностные качества студентов: хорошая самодисциплина, пунктуальность, ответственность, моральная устойчивость, стремление к саморазвитию, а также хорошее здоровье и высокие атлетические качества (психофизические и тактико-технические). Охарактеризуем участников эксперимента. «Первый испытуемый»: возраст – 20 лет, весовая категория – до 91 кг, спортивный стаж – 3 года, заниматься боксом начал, став студентом УГЛТУ; левша, по стилю ведения боя – «предпочитает работать вторым номером на контратаках», имеет первый спортивный разряд. «Второй испытуемый»: возраст – 21 год, весовая категория – 91+ кг, спортивный стаж – 4 года, заниматься боксом начал, став студентом УГЛТУ; по стилю ведения боя – «силовик», имеет первый спортивный разряд. «Третий испытуемый»: возраст – 22 года, весовая категория –

60 кг, спортивный стаж – 5 лет, заниматься боксом начал, став студентом УГЛТУ; по стилю ведения боя – «боксер-универсал», имеет разряд кандидата в мастера спорта.

Участникам эксперимента было предложено в течение года заниматься по плану индивидуальной подготовки, которая требует от боксера жесткого режима, постоянной поддержки тренированности и оттачивания своего мастерства. В этой работе сочетаются талант и трудолюбие спортсмена 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 [5, 6]. Задачи и способы их решения, определяемые в плане индивидуальной тренировки, помогают достижению высшей спортивной формы атлета. Рассмотрим некоторые из них (таблица) [7, 8].

Индивидуальный план спортивного совершенствования боксера составляется на основе особенностей личности: психомоторных, интеллектуальных, боевых. Учитывается физическая, волевая, тактическая и техническая стороны подготовки спортсмена [9, 10]. Индивидуальный план совершенствования спортивного мастерства студента-боксера создается на период, за который необходимо достичь поставленной цели, реализовать запланированные задачи [11].

Успех выдающихся мастеров российского бокса – таких, как А. Засухин (заслуженный мастер спорта – ЗМС), А. Малетин (ЗМС), А. Лебзяк (ЗМС), С. Юденков (МСМК), С. Лопатинский (мастер спорта России международного класса – МСМК), К. Цзю (ЗМС), В. Власов (МСМК), был достигнут систематической и кропотливой тренировкой, основу которой составлял план индивидуального спортивного совершенствования [12].

Обращаясь к нашему эксперименту, отметим, что каждому его участнику была поставлена определенная цель: боксеры-перворазрядники должны, 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 (КМС); атлет Александр Чабаев, уже имеющий разряд КМС, в финальной части эксперимента должен стать победителем

Задачи плана индивидуальной тренировки боксера и способы их решения

Table. Tasks of the individual boxer training plan and ways to solve them

Задача	Способы решения задачи
Повышение общей физической подготовленности (силы, ловкости, быстроты, выносливости)	Использование в тренировочном процессе настольного тенниса, гимнастических упражнений, борьбы, бега на разные дистанции, метания, баскетбола [7]
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», левойшой)
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. Следить за правильностью постановки ног
Совершенствование умения защищаться	Уделять время упражнениям по отработке защиты от ударов прямых, боковых, снизу. Изучать одиночные и серийные атаки противника, а также контратаки в каждом тренировочном занятии
Совершенствование навыков ведения ближнего боя	На каждой тренировке проводить три-четыре раунда ближнего боя. Научиться входить в ближний бой за счет «нырков» и уклонов и выходить из него путем сайт-степа, клинча и разрыва дистанции [8]
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

XXVI Всероссийского турнира по боксу класса «А» памяти Маршала Советского Союза Г. К. Жукова, запланированного на июнь 2016 г. в Екатеринбурге.

Подчеркнем, что для осуществления тренировочного процесса атлетов определяющее значение имеют педагогические условия, позволяющие достичь высоких спортивных результатов. Среди их разновидностей наиболее распространенными как в теории, так и практике педагогики, называют организационно-педагогические, психолого-педагогические, дидактические условия, которые являются динамичными и могут быть преобразованы под цели обучения. Однако ряд исследователей относит данные виды к внутренним педагогическим условиям, выделяя при этом внешние условия, статичные, представляющие собой совокупность данностей: природно-географических, культурных, национальных, экономи-

ческих, политических и т. д. [13]. Внешние и внутренние педагогические условия могут быть как положительными, так и отрицательными.

Рассмотрим внешние педагогические условия, сопряженные с нашим экспериментом. Все участники проживают в Екатеринбурге. Место жительства – общежитие УГЛТУ (условие, на наш взгляд, негативное; такое проживание отрицательно сказывается на отдыхе атлета). Питание в студенческой столовой (условие отрицательное). Тренировки проходят в хорошо оборудованном просторном зале бокса УГЛТУ (где есть сауна и игровой зал), а также на стадионе возле зала и лесопарковой зоне (условие положительное). Объекты проживания, питания и тренировок находятся в студенческом городке УГЛТУ (условие положительное). Студенты являются работающими (условие

и положительное, и отрицательное). Участники эксперимента русские, объединены общим культурным кодом (условие положительное).

К внутренним педагогическим условиям отнесем формы и методы целостного педагогического процесса, лежащие в основе управления функционированием и развитием процессуального аспекта авторской системы организации индивидуальной подготовки студентов-боксеров. Так, участники эксперимента тренируются шесть дней в неделю, уделяя особое внимание спортивным играм: футболу, настольному теннису, баскетболу, гандболу, поскольку спортивные игры положительно влияют на развитие быстроты и точности движения атлетов. Ежедневно выполняют утреннюю зарядку, в которую включены гимнастические и общеразвивающие упражнения, легкий бег, «бой с тенью» и специальные передвижения. Продолжительность зарядки 40–45 мин. Тренировки атлетов проводятся с понедельника по субботу один раз в день и имеют продолжительность три академических часа, что составляет 135 мин. Каждая тренировка состоит из трех частей: разминки, рабочей и заключительной части. С каждым спортсменом еженедельно проводится просмотр видеозаписи тренировки, индивидуально разбираются допущенные им ошибки, определяются его сильные стороны.

Процесс индивидуальной подготовки атлетов был дифференцирован на четыре цикла: втягивающий мезоцикл, где повышались общая тренированность и выносливость, совершенствовались ранее полученные тактико-технические качества (длительность – 3 недели, нагрузки увеличивались равномерно); мезоцикл физической подготовки, где совершенствовались взрывная сила и тактико-техническое мастерство спортсмена при условиях выполнения определенных задач, поставленных тренером (длительность – 3 недели, нагрузки изменялись скачкообразно); восстановительный микроцикл, где обеспечивалось восстановление функционального состояния организма атлета (длительность – 2 недели, нагрузки резко снижались); мезоцикл специальной подготовки, где совершенствовалась скоростно-силовая выносливость и тактико-технические качества атлета в условиях приближенных к соревновательным, организм спортсмена доводился до оптимальной готовности к выполнению соревновательной нагрузки (длительность – 3 недели, нагрузки уменьшаются, скорость выполнения заданий

увеличивается) [14]. По завершению каждого цикла участники экспериментальной группы проходили диагностику функционального состояния в городском врачебно-физкультурном диспансере. Врачи-специалисты (кардиолог, невролог, окулист, вертебролог, терапевт), проведя специфические функциональные пробы, делали заключение о состоянии здоровья испытуемых и возможности увеличения физических нагрузок.

Поскольку в настоящей статье не ставится задача подробного описания технологии индивидуальной подготовки боксера, автором были определены соответствующие потребностям и интересам спортсменов экспериментальной группы наиболее эффективные тренировочные средства и упражнения, которые составили *недельный тренировочный микроцикл* (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 с);
- 2) отжимание на брусьях (один подход – 10 раз; между подходами отдых – 10 с);
- 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 с) с последующим вращением на месте «вокруг своей оси» (15 с – вправо, 15 с – 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 с);
- 9) выталкивание вперед грифа штанги весом 10 кг под углом 30 градусов из положения «стоя» (50 раз с перерывом – 15 с);
 - 10) прыжок с места на «коня» (высота – 70 см) двумя ногами с произвольными перерывами по 10 с;
 - 11) попеременный рывок грифа «олимпийской» штанги (вес грифа – 20 кг) правой и левой рукой по 10 раз каждой с перерывом в 15 с; один конец грифа поставлен на пол, другой находится в руке атлета (верхний конец грифа утяжелен 10-килограммовым «блином»);
 - 12) подтягивание на перекладине с параллельным отжиманием от пола с произвольными перерывами по 10 с (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 раунд); работа против боксера-«темповика» (3-й и 4-й раунды); работа против боксера-«силовики», 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 с – на правой ноге, 30 с – 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 лесоводов России (дистанция – 6 км), упражнения со скакалкой (прыжки) (9 мин), «бой с тенью» с гантелями весом 3 кг (2 раунда), работа на мешке (3 раунда), подтягивание на перекладине (2 подхода), отжимание на кулаках (3 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 уделяет внимание не только 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 лесоводов России (дистанция – 6 км), циклическая тренировка. Посещение сауны.

Следует подчеркнуть, что данный недельный микроцикл разработан для испытуемых студентов-боксеров УГЛТУ и включен в мезоцикл специальной подготовки боксеров. Однако использование модели данной недельной тренировки возможно при подготовке студентов-боксеров других вузов, где существует сходная тренировочная база.

Весь процесс подготовки спортсменов тренер-педагог подчинил реальной 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» [15].

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. Екатеринбург, чемпионате г. Екатеринбург по боксу, чемпионате Уральского федерального округа по боксу и других турнирах класса «Б»).

По завершению педагогического эксперимента «третий испытуемый», 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 «второй испытуемый» получил разряд

кандидата в мастера спорта, приняв участие в чемпионате Свердловской области по боксу и став победителем в своей весовой категории 91+.

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.

Выводы

1. В ходе исследования автором были получены фактические доказательства взаимосвязи между методами индивидуальной подготовки студентов-боксеров (на площадке вуза) и результатами, показанными данными атлетами в завершении тренировочного процесса. Так, двое испытуемых одержали победы в соревнованиях, необходимых для получения разрядов более высокой степени. Следовательно, авторская система организации тренировок доказала свою эффективность.

2. Особую роль в развитии личности студента (в том числе его спортивного совершенствования) играет образовательная организация, в которой он обучаются. Именно там создаются педагогические условия (как внутренние, так и внешние), необходимые для осуществления тренировочного процесса атлетов и позволяющие им достичь высших результатов в спорте.

3. Проведенный эксперимент свидетельствует о том, что к факторам стабильного достижения высших спортивных результатов относятся устойчивые личностные качества студента: хорошая самодисциплина, пунктуальность, ответственность, стремление к самосовершенствованию; хорошее здоровье и высо-

кие атлетические качества (психофизические и тактико-технические); уровень компетентности и педагогического мастерства тренера; система индивидуального совершенствования, разработанная наставником и подходящая боксеру.

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

В перспективе элементы авторской методики (в частности, недельный тренировочный микроцикл) могут быть использованы для совершенствования студентов-боксеров других вузов (с аналогичной тренировочной базой), а также при подготовке атлетов для молодежной сборной России по боксу.

Список литературы

1. Градополов К. В. Техническая подготовка боксера. М. : ФИС, 1963. С. 21–28.
2. Щитов В. К. Бокс. Основы техники бокса. Ростов н/Д : Феникс, 2007. 120 с.
3. Kim K.-J., Lee S.-B., Park S. Effects of Boxing-Specific Training on Physical Fitness and Punch Power in Korean National Boxers // Exercise Science. 2018. Vol. 27, № 4. P. 299–301.
4. Мирахмедов Ф. Т. Организационно-методические особенности подготовки спортсменов в спортивных школах // Молодой ученый. 2017. № 12 (146). С. 581–583.
5. Клевенко В. М. Быстрота в боксе. М. : ФИС, 1968. 94 с.
6. Таймазов В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1997. 32 с.
7. Киселев В. А. Совершенствование подготовки высококвалифицированных боксеров. М. : Физическая культура, 2006. 127 с.
8. Барсуков Н. В., Дунаев К. С. Метод круговой тренировки в подготовке боксера // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: сборник статей. Вып. IV. Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2021. С. 46–47.
9. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. М. : ФИС, 1970. 110 с.
10. Ширяев А. Г. Знакомьтесь: бокс. Л. : Лениздат, 1986. 157 с.
11. Осолков В. А. Бокс: обучение и тренировка. Волгоград: ВГАФК, 2003. 116 с.
12. Иссурин В. Б., Лях В. И. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие. М. : Спорт, 2020. 176 с.
13. Низамова Ч. И., Добротворская С. Г. Анализ и уточнение дефиниции и классификационных групп педагогических условий // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные

науки. 2019. Т. 38, № 4. С. 623–628. <https://doi.org/10.18413/2075-4574-2019-38-4-623-628>

14. Сергеев С. А. Динамика интервальной соревновательной эффективности боевых действий как фактор индивидуализации технико-тактической подготовки боксеров // Мир спорта. 2019. № 3 (76). С. 23–31.

15. Погребной А. И., Комлев И. О., Литвишко Е. В. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в боксе (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2020. № 4. С. 71–78.

References

1. Gradopolov K. V. *Tehnicheskaja podgotovka boksera* [Technical training of a boxer]. Moscow, FIS Publ., 1963, pp. 21–28 (in Russian).

2. Schitov V. K. *Boks. Osnovy tehniki boksa* [Boxing. Basics of boxing technique]. Rostov-on-Don, Phenix Publ., 2007. 120 p. (in Russian).

3. Kim K.-J., Lee S.-B., Park S. Effects of Boxing-Specific Training on Physical Fitness and Punch Power in Korean National Boxers. *Exercise Science*, 2018, vol. 27, no. 4, pp. 299–301.

4. Mirakhmedov F. T. Organizational and methodological features of training athletes in sports schools. *Young Scientist*, 2017, no. 12 (146), pp. 581–583 (in Russian).

5. Klevenko V. M. *Bystrota v bokse* [Speed in boxing]. Moscow, FIS Publ., 1968. 94 p. (in Russian).

6. Taimazov V. A. *Individual training of boxers in the sport of the highest achievements*. Thesis Diss. Dr. Sci. (Pedag.). Saint Petersburg, 1997. 32 p. (in Russian).

7. Kiselev V. A. *Sovershenstvovanie podgotovki vysokokvalifitsirovannykh bokserov* [Improving the training of highly

qualified boxers]. Moscow, Physical education Publ., 2006. 127 p. (in Russian).

8. Barsukov N. V., Dunaev K. S. The method of circular training in the training of a boxer. In: *Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta: sbornik statei* [Actual issues of physical education and sports: Collection of arts. Iss. IV]. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Education, 2021, pp. 46–47 (in Russian).

9. Jeroyan G. O. *Takticheskaja podgotovka boksera* [Tactical training of a boxer]. Moscow, FIS Publ., 1970. 110 p. (in Russian).

10. Shiryaev A. G. *Znakom'tes': boks* [Meet: box]. Leningrad, Lenizdat, 1986. 157 p. (in Russian).

11. Oskolkov V. A. *Boks: obuchenie i trenirovka* [Boxing: learning and training]. Volgograd, VGAFK Publ., 2003. 116 p. (in Russian).

12. Issurin V. B., Lyakh V. I. *Nauchnye i metodicheskie osnovy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov: uchebnoe posobie* [Scientific and methodological foundations of training qualified athletes: Textbook]. Moscow, Sport Publ., 2020. 176 p.

13. Nizamova Ch. I., Dobrotvorskaya S. G. Analysis and specification of definition and classification groups of pedagogical conditions. *Belgorod State University Scientific Bulletin. Humanities*, 2019, vol. 38, no. 4, pp. 623–628 (in Russian). <https://doi.org/10.18413/2075-4574-2019-38-4-623-628>

14. Sergeev S. A. Dynamics of interval competitive effectiveness of combat operations as a factor of individualization of technical and tactical training of boxers. *World of Sports*, 2019, no. 3 (76), pp. 23–31 (in Russian).

15. Pogrebnoy A. I., Komlev I. O., Litvishko E. V. Modern world trends of sports training in boxing (review of foreign literature). *Physical Education, Sports – Science and Practice*, 2020, no. 4, pp. 71–78 (in Russian).

Поступила в редакцию 06.02.2023; одобрена после рецензирования 10.03.2023; принята к публикации 30.03.2023
The article was submitted 06.02.2023; approved after reviewing 10.03.2023; accepted for publication 30.03.2023