

(ознакомительный фрагмент)

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УДК 796.015.154.2:796.83

Баранов  
Дмитрий Викторович

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ  
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОКСЕРОВ

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук  
по специальности 13.00.04 – теория и методика физического  
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и  
адаптивной физической культуры**

Минск 2018

Работа выполнена в учреждении образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Научный руководитель: **Коледа Виктор Антонович**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета

Официальные оппоненты: **Барков Владислав Алексеевич**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

**Дюмин Игорь Михайлович**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования Федерации профсоюзов Беларуси «Международный университет МИТСО»

Оппонирующая организация: учреждение образования «Минский государственный лингвистический университет»

Защита состоится «21» марта 2018 года в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций Д 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, пр. Победителей, 105, e-mail nir@sportedu.by, тел. 369-59-35.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан «20» февраля 2018 года

Ученый секретарь  
совета по защите диссертаций,  
кандидат педагогических наук, доцент



Е.В. Фильгина

## Введение

Повышение эффективности процесса подготовки спортсменов базируется на исследовании ряда важных научных направлений: теория и методика спортивной тренировки (Н. Г. Озолин, Ю. В. Верхошанский, В. М. Дьячков, В. В. Кузнецов, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, А. А. Новиков); медико-биологические основы физической культуры и спорта (Н. А. Фомин, В. П. Филин, Н. И. Волков, Р. Е. Мотылянская, В. А. Воробьева, А. Г. Дембо, В. Л. Карпман); педагогические основы обучения двигательным действиям (Б. А. Ашмарин, В. В. Бойко, М. М. Боген); теория и практика бокса (И. П. Дегтярев, В. И. Филимонов, А. Г. Ширяев, Е. В. Калмыков, К. В. Градополов, Е. И. Огуренков, Ю. Б. Никифоров, Г. И. Мокеев).

В соответствии с постоянно меняющимися условиями тренировочной и соревновательной практики возникает необходимость повышения эффективности средств и методов спортивной подготовки боксеров. Одним из приоритетных направлений в данной области является разработка и применение средств физической и технико-тактической подготовки на всех этапах годичного цикла. В настоящее время проблема эффективности средств и методов технико-тактической подготовки значительно снижает уровень конкурентоспособности единоборцев на соревнованиях. Важно отметить, что применение традиционных средств технико-тактической подготовки на подготовительных и соревновательных этапах происходит на высоких пульсовых режимах (170 уд/мин и выше) и требует огромной затраты энергии и сил спортсмена. Данный фактор приводит к возникновению ряда побочных эффектов, таких как резкое снижение работоспособности, переутомление и повышение уровня спортивного травматизма у боксеров (И. Б. Викторов, К. В. Градополов, Г. И. Мокеев, Ю. Б. Никифоров). Отмеченные побочные эффекты способствуют утрате необходимого состояния спортивной формы на длительный промежуток времени (месяц и более). Наряду с этим на подготовительных и соревновательных этапах подготовки существует недостаток средств, направленных на развитие ведущих качеств боксера, таких как специальная быстрота и сила, специальная выносливость и координация, виды нервно-двигательной реакции, чувство дистанции (И. П. Дегтярев, В. Е. Котешев, В. А. Таймазов, Н. А. Худадов, А. Г. Ширяев.)

В системе спортивной тренировки боксеров до настоящего времени разработан ряд средств, направленных на осуществление процессов функциональной и физической подготовки. Сложившаяся система общефизической подготовки единоборцев уже многие десятилетия составляет основу разработанных программ и учебников по боксу. Вместе с тем применение традиционных средств

общефизической подготовки, осуществляется без учета особенностей двигательных режимов выполнения и совершенствования комплекса технических приемов. На протяжении переходных и подготовительных периодов не совершенствуется база движений, связанная с выполнением ударов, защит и передвижений. Наличие данного фактора способствует снижению стабильности выполнения комплекса технических приемов и уменьшению эффективности их выполнения в условиях тренировок и соревнований. Снижение стабилизации выполнения технико-тактических действий приводит к максимальному повышению объема, интенсивности традиционных средств, используемых для специальной подготовки на подготовительных и соревновательных этапах (И. Б. Викторов, Е. В. Калмыков, В. Е. Котешев, Г. И. Мокеев, В. И. Филимонов, А. Г. Ширяев).

Анализ научной литературы и практические исследования показали, что повышение эффективности спортивной подготовки боксеров осуществлялось в направлении мощного роста объема и интенсивности тренировочных нагрузок, максимального увеличения спаррингов и соревнований в году. Вместе с тем проблема повышения эффективности тренировочного процесса на основе изменения содержания и направленности средств, а также коррекции интенсивности тренировочных нагрузок остается недостаточно изученной и разработанной, как с научно-теоретических, так и с практических позиций.

Таким образом, вышесказанное позволяет выделить ряд противоречий между:

- необходимостью и отсутствием достижения баланса между проведением процессов общей и специальной подготовки в результате применения традиционных тренировочных средств;

- необходимостью использования и недостатком разработки средств технико-тактической подготовки, применение которых предотвращает процессы переутомления, снижения работоспособности, появления травм и повреждений на подготовительном и соревновательном этапах годичного цикла;

- целесообразностью и недостатком разработки средств, направленных на развитие ведущих качеств боксера, таких как специальная быстрота и сила, специальная выносливость и координация, виды нервно-двигательной реакции, чувство дистанции при проведении процесса технико-тактической подготовки;

- недостатком и необходимостью контроля интенсивности выполнения тренировочных нагрузок на этапах предсоревновательной подготовки.

Потребность в разрешении указанных противоречий обуславливает актуальность рассматриваемой проблемы. Решение указанной проблемы заключается в научно-методическом обосновании управления процессами общей и специальной подготовки боксеров на основе применения новых средств на всех этапах годичного цикла.

## **Общая характеристика работы**

### **Связь с крупными научными программами (проектами), темами**

Диссертационная работа выполнена в соответствии с планами научно-исследовательской работы Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины, утвержденными на 2006–2010, 2011–2016 годы. В планы включены темы: ГБ 06=01 на 2006–2010 годы «Физическая культура и спорт в системе образования и оздоровления населения», ГБ 11=34 на 2011–2016 годы «Разработка методологии формирования методических знаний, практических умений и повышение результативности уровня физической подготовленности в системе физического воспитания и спорта студентов», раздел темы: «Разработка спортивно-оздоровительных комплексов и автоматизированного педагогического контроля, адаптированных к индивидуальной специализации и квалификации трудовой и спортивной деятельности».

**Цель исследования** – научно-методическое обоснование управления повышением функциональной подготовленности, развитием физических качеств, совершенствованием технико-тактического мастерства боксеров на основе применения подводящих упражнений.

### **Задачи исследования**

1. Выявить комплекс условий, позитивно влияющих на достижение спортивного результата у боксеров на этапе спортивного совершенствования.
2. Определить совокупность средств и методов, применение которых позволяет эффективно проводить тренировочный процесс в переходном, подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла подготовки.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики применения подводящих упражнений на основе показателей контроля функционального состояния, развития физических качеств, специальной физической и технико-тактической подготовленности боксеров.

### **Научная новизна исследования**

Выявлен ряд условий, которые значительно влияют на эффективность процессов физической и специальной подготовки групп боксеров на этапе спортивного совершенствования. Разработана методика применения подводящих упражнений, позволяющая создать необходимые условия для достижения высокого спортивного результата в боксе. Определены необходимые параметры интенсивности тренировочных нагрузок, выполняемых на протяжении всего годичного цикла. Впервые научно обоснованы новые, ранее неизвестные положения, предусматривающие порядок, содержание, соотношение, направленность применения подводящих упражнений на основе изменения организационно-

методических положений, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной практики групп боксеров на этапе спортивного совершенствования. Внедрены и апробированы эффективные средства и методы на протяжении этапов общей и специальной подготовки, применение которых повышает уровень тренированности, двигательной, физической и технико-тактической подготовленности боксеров.

Инновационные средства и методы применялись и апробировались на основном этапе педагогического эксперимента. Соблюдение необходимых условий в тренировочном процессе выявлено на основе комплексной оценки уровней общей и специальной подготовленности исследуемых групп боксеров.

В проведенном исследовании разрешен ряд важных противоречий: а) высокая интенсивность тренировочных нагрузок при использовании традиционных упражнений технико-тактической подготовки; б) отсутствие средств и методов, направленных на совершенствование технических приемов в периоды базовой подготовки боксеров; в) наличие процессов переутомления, снижения работоспособности, возникновение высокого уровня повреждений у единоборцев в периоды подготовки к соревнованиям.

#### **Положения, выносимые на защиту**

1. Условиями, значительно влияющими на достижение высокого спортивного результата и эффективность учебно-тренировочного процесса в боксе, являются: а) одновременное повышение уровня развития физических качеств, специальной физической и технико-тактической подготовленности у боксеров непосредственно перед соревнованиями; б) контроль уровня интенсивности тренировочной нагрузки с целью сохранения высокого уровня функциональной подготовленности и тренированности у единоборцев; в) предупреждение процессов переутомления, травматизма, повреждений у боксеров в периоды специальной подготовки; г) применение результативных средств и методов, направленных на развитие и совершенствование ряда ведущих качеств боксера (чувство дистанции, виды нервно-двигательной реакции, специальная сила и быстрота, специальная координация и выносливость), которые нужны для эффективного выполнения технико-тактических действий; д) предупреждение длительного перерыва (3 недели и более) в совершенствовании двигательных умений и навыков бокса у занимающихся на протяжении базовых периодов спортивной подготовки; е) проявление высокого уровня технико-тактического мастерства у единоборцев на соревновательных этапах. Перечисленные условия трудно создать на основе применения общепринятых средств и методов спортивной подготовки боксеров.

2. Комплекс средств и совокупность методов их использования образуют целостную систему избирательно направленных способов выполнения подводящих упражнений с целью эффективного развития физических качеств, повышения уровня функциональной, специальной физической и технико-тактической подготовленности

у единоборцев. Разработанная методика спортивной подготовки боксеров основывается на применении следующих организационно-методических положений:

изменение программы тренировочных занятий на протяжении всех этапов спортивной подготовки;

применение средств специальной подготовки боксеров в течение всего годичного цикла;

четкий контроль интенсивности тренировочной нагрузки, паузы отдыха для эффективного восстановления единоборцев;

комплексная совместимость средств и методов их применения.

Разработанные организационно-методические положения обеспечиваются рядом методов избирательного направленного применения упражнений, которые состоят из следующих информативных частей:

а) *базовая* часть предусматривает использование технических элементов бокса, направленных на развитие физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности боксеров; б) *комплексно-развивающая* часть направлена на одновременное развитие комплекса ведущих качеств (чувство дистанции, виды нервно-двигательной реакции, специальная сила и быстрота, специальная координация и выносливость) и совершенствование базы двигательных умений и навыков бокса; в) *поэтапно-обучающая* часть предусматривает применение эффективных методов совершенствования технических приемов (удар, защита, передвижение) на основе избирательного выполнения элементов и движений бокса; г) *специальная* часть позволяет выборочно регулировать параметры пространственных, временных и энергетических характеристик соревновательных упражнений на протяжении всех этапов годичного цикла; д) *моделирующая* часть предусматривает чередование технических элементов и приемов, выполняемых в различных комбинациях (комплекса ударов, защит и передвижений), для эффективного решения задач технико-тактической подготовки.

3. Эффективность методики применения подводящих упражнений на всех этапах спортивной подготовки подтверждается повышением степени развития физических качеств, увеличением уровня функциональной, специальной физической и технико-тактической подготовленности у исследуемых групп боксеров. В совокупности данные факторы способствуют увеличению эффективности тренировочного процесса и результативности соревновательной практики у боксеров групп спортивного совершенствования. Научная значимость используемой методики состоит в определении ряда информативных частей, позволяющих создать положительные условия для закономерного повышения роста спортивной квалификации единоборцев и количества призовых мест, занятых на республиканских и международных соревнованиях. Аналогичных методик на сегодняшний день в системе спортивной тренировки боксеров не существует.

### **Личный вклад соискателя ученой степени**

Соискателем лично выполнена работа по исследованию главных условий, позитивно влияющих на достижение спортивного результата в боксе. Научно обосновано применение новых средств и методов, повышающих эффективность процессов общей и специальной подготовки боксеров групп этапа спортивного совершенствования. На основе анализа научных исследований и экспериментальной работы разработана и внедрена методика подводящих упражнений, использование которой позволит разрешить возникшие противоречия в результате использования традиционных тренировочных средств и методов. Обоснована актуальность рассматриваемой проблемы, сформулированы цели и задачи, определены методы исследования. Проведены предварительный и основной этап педагогического эксперимента, осуществлен анализ и обработка методами математической статистики основных результатов исследования. На основе этого сформулированы выводы диссертационной работы, разработаны практические рекомендации, внедрены результаты исследования в практику.

### **Апробация диссертационной работы**

Теоретические и экспериментальные результаты исследования докладывались и обсуждались на международных (2003–2008 гг.), республиканских (2002–2005 гг.) и региональных (2003–2004 гг.) научно-практических и научно-методических конференциях по проблемам физической культуры и спорта. Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс боксеров Гомельской областной школы бокса и спортивной организации «Динамо», а также Гомельского областного центра олимпийского резерва единоборств. Данный факт подтверждается 4 актами внедрения и справкой о практическом использовании инновационных средств и методов в программах общей и специальной подготовки боксеров.

### **Опубликование результатов диссертации**

Основные результаты исследования опубликованы в 37 работах (35 авторских листов), в том числе: 2 монографии (22 авторских листа), 4 статьи в научных журналах, включенных в «Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований» (2 авторских листа), 16 статей в научных журналах и сборниках (6 авторских листов), 11 материалов конференций и 2 тезиса доклада (2 авторских листа), 2 учебно-методических пособия (3 авторских листа).

### **Структура и объем диссертации**

Полный объем представленной диссертации составляет 275 страниц и включает перечень сокращений, введение, общую характеристику работы, три главы, заключение, библиографический список, 9 приложений, 4 акта внедрения и справку, 133 таблицы, 95 рисунков. Основное содержание диссертации изложено на 146 страницах, библиографический список состоит из 320 наименований использованных источников, из них 7 иностранных авторов и 37 авторских публикаций.



3. В подготовительном периоде выполняются упражнения, направленные на специальную физическую подготовку, совершенствование технических приемов с одновременным сохранением уровня функциональной подготовленности и развитием физических качеств. Количество тренировочных дней в неделю, дневная нагрузка, соотношение подводящих упражнений, применяемых на тренировках, в том же объеме что и в переходном периоде. Режим интенсивности выполнения тренировочной нагрузки в подготовительном периоде (пульс 140–160 уд/мин).

4. В соревновательном периоде выполняются упражнения для специальной физической и технико-тактической подготовки. Выполняются важные задачи: а) достижение высокого уровня боевой готовности к стартам; б) сохранение высокой степени функциональной подготовленности и тренированности; в) предупреждение видов спортивного травматизма за счет сокращения высокоинтенсивных и опасных упражнений технико-тактической подготовки (спарринги, работа в парах, вольные бои, тяжелые упражнения на снарядах). Количество тренировочных дней в неделю, дневная нагрузка, соотношение подводящих упражнений, применяемых на тренировках в том же объеме, что и в предыдущих периодах. Режим интенсивности выполнения тренировочной нагрузки в соревновательном периоде (пульс 160–180 уд/мин). Порядок выполнения подводящих упражнений на протяжении переходного и соревновательного периодов – от 1 до 6, подготовительного периода – от 1 до 7.

Разработанная методика внедрена в тренировочный процесс боксеров групп этапа спортивного совершенствования. Тренировки проводились в учреждении «Гомельский областной центр олимпийского резерва по боксу» и в Гомельской областной спортивной организации «Динамо».

Экспериментальная и практическая значимость результатов исследования подтверждается 5 документами, в числе которых 4 акта внедрения и 1 справка. теоретическую и практическую значимость проведенного исследования, подтверждает также учебный материал по боксу, который содержится в 2 монографиях «Современная спортивная тренировка боксеров (Том 1 и 2)» и статьях в научных журналах и сборниках.

5. Разработанная методика применения подводящих упражнений целесообразна для комплексного использования спортсменами ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ в длительном процессе многолетней тренировки. Применение разработанных упражнений дает возможность вариативно изменять дозировку и интенсивность тренировочной нагрузки, учитывая уровень развития физических качеств, функциональной подготовленности и квалификации боксеров. Доказано, что применение новых средств позволяет успешно решать вопросы сбалансированности процессов общей и специальной подготовки, планомерно развивать физические качества и осуществлять функциональную подготовку, увеличивать темпы роста технико-тактического мастерства единоборцев, что повышает вероятность успеха в соревнованиях по боксу различного ранга.

## Список публикаций соискателя ученой степени

Статьи в журналах, включенных в «Перечень научных изданий Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационных исследований»

1. Коледа, В. А. Взаимосвязь общефизической, специальной физической и специальной подготовки в современной тренировке боксеров / В. А. Коледа, Д. В. Баранов // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. – 2007. – № 2. – С. 132–136.

2. Баранов, Д. В. Особенности применения подводящих упражнений на этапе общефизической подготовки боксеров / Д. В. Баранов // Мир спорта. – 2007. – № 3. – С. 24–28.

3. Баранов, Д. В. Единоборства в системе физического воспитания студентов / Д. В. Баранов // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина. – 2008. – № 2. – С. 130–134.

4. Баранов, Д. В. Развитие скоростных способностей боксеров взрослой возрастной группы на основе инновационных средств / Д. В. Баранов // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2014. – № 2. – С. 5–10.

Статьи в научных журналах и сборниках

5. Баранов, Д. В. Инновационные технологии. Экспериментальное обоснование сбалансированности общей и специальной подготовки боксеров в годичном цикле / Д. В. Баранов, В. П. Баранов // Вестник академии энциклопедических наук. – 2011. – № 4. – С. 31–38.

6. Баранов, Д. В. Развитие специальной быстроты боксеров / Д. В. Баранов, В. П. Баранов // Вестник академии энциклопедических наук. – 2012. – № 2. – С. 20–27.

7. Баранов, Д. В. Большой спорт в современном обществе / Д. В. Баранов, В. П. Баранов // Вестник академии энциклопедических наук. – 2012. – № 2. – С. 37–43.

8. Баранов, Д. В. Влияние специальных подводящих упражнений на развитие физических качеств боксеров / Д. В. Баранов, В. П. Баранов // Уральская академия: научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. – № 1. – С. 3–7.

9. Баранов, Д. В. Подводящие упражнения как основа расширения индивидуальных возможностей в обучении боксу / Д. В. Баранов, В. П. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: С. В. Макаревич (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2006. – Вып. 5. – С. 161–163.

10. Баранов, Д. В. Возрастные особенности развития физических и специальных качеств у единоборцев / Д. В. Баранов // Здоровый образ жизни : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. М. Киселёв (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2006. – Вып. 4. – С. 92–95.

11. Баранов, Д. В. Факторы, влияющие на увеличение и уменьшение травматизма кистей рук в боксе / Д. В. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2007. – Вып. 6. – С. 93–102.

12. Баранов, Д. В. Взаимосвязь видов подготовки боксеров в условиях современной тренировки / Д. В. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2007. – Вып. 6. – С. 88–93.

13. Баранов, Д. В. Комплексное развитие форм специальной быстроты боксера / Д. В. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – Вып. 8. – С. 133–138.

14. Баранов, Д. В. Теоретические аспекты и методика обучения прямым ударам и защитам / Д. В. Баранов, В. П. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2010. – Вып. 8. – С. 139–148.

15. Баранов, Д. В. Комплекс подводящих упражнений, направленных на совершенствование боковых ударов и защит от них / Д. В. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. М. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Вып. 9. – С. 160–167.

16. Баранов, Д. В. Многосторонний метод совершенствования ударов снизу и передвижений боксера / Д. В. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Вып. 9. – С. 167–173.

17. Баранов, Д. В. Факторы, влияющие на тренированность и уровень физической работоспособности боксеров / Д. В. Баранов // Вопросы физического

воспитания студентов вузов : сб. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Вып. 10. – С. 138–141.

18. Баранов, Д. В. Инновационные средства в системе спортивной подготовки боксеров / Д. В. Баранов // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2013. – Вып. 10. – С. 141–146.

19. Баранов, Д. В. Воздействие содержания и соотношения тренировочных средств на уровень технической подготовленности студентов, занимающимися спортивными единоборствами (бокс) / Д. В. Баранов // Актуальные проблемы медицины : сб. науч. ст. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол.: А. Н. Лызиков [и др.]. – Гомель, 2017. – С. 55–58.

20. Баранов, Д. В. Проблемы спортивного травматизма студентов, занимающихся на спортивном отделении единоборств (бокс) / Д. В. Баранов // Актуальные проблемы медицины : сб. науч. ст. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол.: А. Н. Лызиков [и др.]. – Гомель, 2017. – С. 58–61.

#### Материалы конференций

21. Баранов, Д. В. Средства совершенствования технической подготовки боксеров / Д. В. Баранов, В. П. Баранов, В. Н. Дворак // Проблемы физ. культуры и спорта в современных условиях : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 2001 г. / НИИ физ. культуры и спорта РБ. – Минск, 2001. – С. 247–249.

22. Баранов, Д. В. Средства, повышающие качество освоения технических приемов бокса / Д. В. Баранов, В. В. Лисовский, Е. Н. Сердюкова // Современные образовательные технологии : материалы респ. науч.-практ. конф., Могилев, 10–11 декабря 2002 г. / МГУ им. Кулешова ; редкол.: А. М. Радьков [и др.]. – Могилев, 2003. – С. 98–100.

23. Баранов, Д. В. Развитие равновесия и координации для эффективности выполнения технических приемов в боксе / Д. В. Баранов // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа-вуз» : материалы междунар. науч.-метод. конф., Гомель, 4–5 декабря 2003 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: И. М. Елисеева [и др.]. – Гомель, 2003. – С. 95–97.

24. Баранов, Д. В. Средства, повышающие качество освоения приемов бокса / Д. В. Баранов, А. Ю. Бутовский // Научный поиск молодых исследователей : материалы ежегодной науч.-практ. конф. аспирантов и

соискателей, Тула, 2003 г. / ТГПУ им. Л. Н. Толстого ; редкол.: А. А. Орлов [и др.]. – Тула, 2003. – С. 159–162.

25. Баранов, Д. В. Совершенствование технических приемов в летний период, в периоды базовой подготовки боксеров / Д. В. Баранов, Н. Н. Кривошей // Университетское образование и наука в XXI столетии : материалы междунар. науч.-метод. конф., Минск, 24 октября 2003 г. / РИВШ БГУ ; редкол.: Я. С. Яскевич [и др.]. – Минск, 2003. – С. 69–70.

26. Баранов, Д. В. Методы укрепления кистей рук боксера / Д. В. Баранов // Профсоюзное движение и проблемы социально-экономической модернизации белорусского общества : материалы науч.-практ. конф., Гомель, 4 февраля 2004 г. / ГФ УО ФПБ «МИТСО» ; редкол.: С. И. Лях [и др.]. – Гомель, 2004. – С. 94–95.

27. Баранов, Д. В. Некоторые способы повышения уровня технического мастерства боксеров высокого класса / Д. В. Баранов, О. Н. Ковалева // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 6–7 окт. 2005 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Д. Г. Лин [и др.]. – Гомель, 2005. – С. 91–93.

28. Баранов, Д. В. Обучение двигательным действиям школьников единоборцев / Д. В. Баранов, Л. М. Морозова // Педагогическое наследие академика И. Ф. Харламова и современные проблемы обучения и воспитания учащейся и студенческой молодежи : материалы респ. науч.-практ. конф., Гомель, 23–24 июня 2005 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Ф. В. Кадол, [и др.]. – Гомель, 2005. – С. 246–248.

29. Баранов, Д. В. Особенности дыхания в боксе / Д. В. Баранов, Ф. М. Семененко // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Гомель 6–7 окт. 2005 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Д. Г. Лин [и др.]. – Гомель, 2005. – С. 93–95.

30. Баранов, Д. В. Психологические особенности мобилизационной готовности боксеров / Д. В. Баранов, В. В. Ткачѳ // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия : материалы I междунар. науч.-практ. конф., Мозырь 13–14 апреля 2006 г. / УО МГПУ ; редкол.: В. Ф. Евмененко (отв. ред.) [и др.]. – Мозырь, 2006. – С. 88–89.

31. Баранов, Д. В. Оптимизация средств физического воспитания студентов вуза / Д. В. Баранов, О. Н. Ковалѳва // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: высшая школа в условиях инновационного развития : материалы науч.-метод. конф., Гомель, 17–18 апреля 2008 г. / Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: В. А. Бобрик [и др.]. – Гомель, 2008. – С. 161–163.

## Тезисы докладов

32. Баранов, Д. В. Развитие координации для улучшения исполнения приемов в боксе / Д. В. Баранов, С. В. Мартинович, Е. Н. Сердюкова // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе : тезисы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 15–17 апреля 2003 г. / БГАФК ; редкол. : М. Е. Кобринский [и др.]. – Минск, 2003 – С. 107–108.

33. Баранов, Д. В. Новое обучение техники бокса на современном этапе / Д. В. Баранов, С. В. Мартинович, Е. Н. Сердюкова // Макроэкономические и институциональные проблемы общества с переходной экономикой : тезисы докладов науч.-практ. конф., Гомель, 4 февраля 2003 г. / ГФ УО ФПБ «МИТСО» ; редкол.: С. И. Лях [и др.]. – Гомель, 2003. – С. 134–136.

## Учебно-методические издания

34. Баранов, Д. В. Специальные упражнения для кистей рук в процессе тренировки боксеров : метод. пособие для спортсменов и тренеров / Д. В. Баранов. – Гомель : Бел ГУТ., 2002. – 12 с.

35. Баранов, Д. В. Система подводящих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров : учеб.-практ. пособие для спортсменов и тренеров / Д. В. Баранов. – Гомель : Бел ГУТ., 2003. – 27 с.

36. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксера : практ. пособие / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Гомель : Сож, 2008. – 360 с.

37. Баранов, В. П. Современная спортивная тренировка боксера : практ. пособие / В. П. Баранов, Д. В. Баранов. – Челябинск : Оригами, 2013. – 496 с.

## РЭЗІЮМЭ

Баранаў Дзмітрый Віктаравіч

### ЭФЕКТЫЎНАСЦЬ УЖЫВАННЯ ПАДВОДЗЯЧЫХ ПРАКТЫКАВАННЯЎ НА ЭТАПЕ СПАРТЫЎНАГА УДАСКАНАЛЕННЯ БАКСЕРАЎ

**Ключавыя словы:** спартыўная трэніроўка боксера, агульная і спецыяльная падрыхтоўка, фізічныя якасці, тэхніка-тактычнае майстэрства, падводзячыя практыкаванні.

**Мэта даследавання:** навукова-метадычнае абгрунтаванне кіравання павышэннем функцыянальнай падрыхтаванасці, развіццём фізічных якасцяў, удасканаленнем тэхніка-тактычнага майстэрства боксераў на аснове прымянення падводзячых практыкаванняў.

**Метады даследавання:** аналіз і абагульненне спецыяльнай і навукова-метадычнай літаратуры, праграм і нарматыўных дакументаў; педагагічнае назіранне; інструментальныя метады: хранаметраж, фотаздымка; педагагічныя кантрольныя тэсты, якія выкарыстоўваюцца для ацэнкі ўзроўню функцыянальнай, фізічнай, спецыяльнай фізічнай, тэхніка-тактычнай падрыхтаванасці боксераў; педагагічны эксперымент; аналіз вынікаў выступленняў на спаборніцтвах і спартыўнай кваліфікацыі боксераў; метады матэматычнай статыстыкі.

**Атрыманыя вынікі і іх навізна:** Выяўлены комплекс умоў, выкананне якіх пазітыўна ўплывае на дасягненне высокага спартыўнага выніку ў боксе. Вызначаны рад сродкаў (падводзячых практыкаванняў), якія дазваляюць эфектыўна праводзіць трэніровачны працэс у пераходным, падрыхтоўчым і спаборніцкім перыядах гадавога цыкла. Эксперыментальна абгрунтавана эфектыўнасць новай метадыкі, прымяненне якой павышае ўзровень агульнай і спецыяльнай падрыхтаванасці ў боксераў груп этапу спартыўнага ўдасканалення. Навукова абгрунтаваныя неабходныя параметры інтэнсіўнасці трэніровачных нагулак для ўсіх этапаў спартыўнай падрыхтоўкі боксераў.

**Ступень выкарыстання.** Вынікі даследавання паспяхова ўкаранены ў вучэбна-трэніровачны працэс боксераў у Гомельскай абласной школе бокса і спартыўнай арганізацыі «Дынама».

**Вобласць прымянення.** Матэрыялы дысертацыйнага даследавання могуць выкарыстоўвацца спартоўцамі, трэнерамі, выкладчыкамі фізічнага выхавання з мэтай павелічэння эфектыўнасці правядзення вучэбна-трэніровачнага працэсу, павышэння ўзроўню кваліфікацыі і спартыўнага выніку.

## РЕЗЮМЕ

Баранов Дмитрий Викторович

### ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОКСЕРОВ

**Ключевые слова:** спортивная тренировка боксера, общая и специальная подготовка, физические качества, технико-тактическое мастерство, подводящие упражнения.

**Цель исследования:** научно-методическое обоснование управления повышением функциональной подготовленности, развитием физических качеств, совершенствованием технико-тактического мастерства боксеров на основе применения подводящих упражнений.

**Методы исследования:** анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы, программ и нормативных документов; педагогическое наблюдение; инструментальные методы: хронометраж, фотосъемка; педагогические контрольные тесты, используемые для оценки уровня функциональной, общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовленности боксеров; педагогический эксперимент; анализ результатов выступлений на соревнованиях и спортивной квалификации боксеров; методы математической статистики.

**Полученные результаты и их новизна:** Выявлен комплекс условий, соблюдение которых позитивно влияет на достижение высокого спортивного результата в боксе. Определен ряд средств (подводящих упражнений), которые позволяют эффективно проводить тренировочный процесс в переходном, подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Экспериментально обоснована эффективность новой методики, применение которой повышает уровень общей и специальной подготовленности у боксеров на этапе спортивного совершенствования. Научно обоснованы необходимые параметры интенсивности тренировочных нагрузок на всех этапах спортивной подготовки боксеров.

**Степень использования.** Результаты исследования успешно внедрены в учебно-тренировочный процесс боксеров Гомельской областной школы бокса и спортивной организации «Динамо».

**Область применения.** Материалы диссертационного исследования могут использоваться спортсменами, тренерами, преподавателями физического воспитания с целью увеличения эффективности проведения учебно-тренировочного процесса, повышения уровня квалификации и спортивного результата.



## SUMMARY

**Baranov Dmitry Viktorovich**

### **EFFICIENT OF APPLICATION OF BRINGING EXERCISES AT THE STAGE OF SPORTS PERFECTION OF BOXERS**

**Keywords:** boxer's sport coaching, general and special training, physical qualities, technical and tactical skill, preliminary exercises.

**Research purpose** - scientific and methodical explanation of management of rising the functional preparation, development of physical qualities, improvement of boxer's technical and tactical skill on base of using preliminary exercises.

**Research methods:** analysis and generalization of special and scientific-methodical literature, programs and normative documents; pedagogical observation; instrumental methods, timing, photographing; pedagogical control tests which are used for assessment of level of functional, physical, special-physical, technical and tactical preparation of boxers; educational experiment; analysis of participations' results in competitions and boxers' sport qualification; methods of mathematical statistics.

**Factual findings and their newness:** set of exercises has been brought out the observance of which positively influence on achievement of high sport results in boxing. Number of properties (preliminary exercises) and methods of their using which allows efficiently to conduct training process in transitional, preparatory and competitive periods of annual cycle have been defined. Efficiency of innovative procedure is experimentally proved, using of which increases level of general and special preparation of boxers' groups at the stage of sport improvement. Necessary parameters of training loads' intensity for all stages of boxers' sport preparation are scientifically proved.

**Rate of use.** Findings of investigation have been successfully intruded in educational and training process of boxers Gomel regional school and in the sports organization "Dynamo".

**Area of application.** Materials of the dissertational research can be used by athletes, coaches, teachers of physical training for the purpose of increasing efficiency of conducting educational and training process, increasing level of qualification and sport results.



Подписано в печать 14.02.2018. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,35. Тираж 60 экз. Заказ 12.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе  
учреждения образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.