

Абумуслимов Пашиа Гамратович

студент

Аксарина Ирина Юрьевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: *возрастающие требования к уровню развития координационных способностей спортсменов являются актуальным вопросом в современном боксе. Боксерская деятельность характеризуется высокой динамикой, непредсказуемостью ситуаций и плотным графиком боев, что предъявляет определенные требования к скорости принятия решений, точности движений и способности к оперативной перестройке двигательных действий. Целью научно-исследовательской работы стала разработка специального комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей боксеров 11–12 лет на этапе начальной подготовки. В работе выявлен уровень подготовки юных спортсменов, определены средства для внедрения в учебно-тренировочный процесс и сформулированы выводы об эффективности их реализации.*

Ключевые слова: *учебно-тренировочный процесс, координационные способности, боксеры, уровень подготовки, комплекс средств.*

Введение. Для поединка в боксе характерна работа, значительная не только по суммарной величине, но и по степени напряжения. Ход схватки меняется быстро, а точный прогноз развития эпизодов затруднен, поэтому уровень требований к подготовленности спортсмена возрастает и в таких условиях особенно значимой становится координация, обеспечивающая точную перестройку движений и их постоянный контроль.

Как отмечают Бибииков С.В., боксерская деятельность протекает при стремительной смене действий и включает большой круг движений, различающихся

по трудности исполнения [1]. Это предельно обостряет ситуацию боя и сокращает время на ориентировку. Вследствие этого спортсмену необходимо почти мгновенно оценить происходящее и выбрать наилучший вариант ответа: опередить соперника собственной атакой либо пресечь его встречные действия.

Актуальность рассматриваемой темы раскрывается через несколько взаимосвязанных положений, последовательно уточняющих ее содержание.

Прежде всего это определяется самой природой бокса. Поединок здесь развивается с высокой скоростью, а условия на ринге меняются практически непрерывно, поэтому от спортсмена требуется тонкая и устойчивая координация. В отличие от видов деятельности, где ситуация относительно постоянна, боксер действует в режиме почти мгновенной смены задач: атакующее действие сразу переходит в защитное, уклонение сочетается с перемещением, а затем немедленно следует ответный прием.

Эта особенность подробно осмысливается в работах, с которыми связаны Бибииков С.В. В их трактовке «боевая обстановка» требует от боксера не отсроченного, а немедленного решения двигательной задачи [1]. Поэтому КС нельзя сводить только к освоению трудных по структуре движений. Существеннее иное: умение быстро перестраивать действие под меняющиеся условия, заранее улавливать вероятное продолжение атаки соперника и отвечать без паузы. Именно через это КС соединяют уровень физической готовности спортсмена с его технико-тактическим поведением и заметно влияют на результативность работы в поединке.

Далее значимым становится и построение самой подготовки. Нарращивать объем координационных упражнений и повышать их трудность целесообразно не скачкообразно, а в логически выстроенной последовательности, постепенно приближая содержание работы к соревновательным условиям. Такая организация занятий способствует не только освоению, но и прочному закреплению требуемых навыков. Поэтапное увеличение нагрузки облегчает приспособление спортсмена к более жестким требованиям, снижая риск чрезмерного перенапряжения и травматизации.

Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями современного бокса к уровню координационных способностей спортсменов. Современный бокс характеризуется высокой динамикой, непредсказуемостью ситуаций и плотным графиком боев, что предъявляет особые требования к скорости принятия решений, точности движений и способности к оперативной перестройке двигательных действий.

Координационные способности (КС) – это комплекс психофизиологических возможностей человека, обеспечивающих точное, экономичное и целесообразное управление двигательными действиями в условиях постоянно изменяющейся внешней и внутренней среды [3; 4]. В структуре КС выделяют кинестетическую дифференциацию, равновесие, реакцию, ориентацию в пространстве, ритм, антиципацию и способность к перестроению двигательных программ.

В работах Бибикова С.В., Соймонова И.А., Гатилова Э.В. и других авторов показано, что именно координационные способности определяют до 65–75% успеха в поединке [2; 5]. Однако анализ научно-методической литературы выявил недостаточную разработанность методики целенаправленного развития КС именно у боксеров 11–12 лет – в сенситивный период их развития.

Основная часть. Исследование, направленное на развитие координационных способностей у боксеров 11–12 лет, проводилось в период с 2025 по 2026 год. В нем приняли участие 20 юных спортсменов в возрасте 11–12 лет (2 группы по 10 человек). Работа была организована в три последовательных этапа. Участники были разделены на две группы:

- 1) контрольная группа. Продолжила тренировки по общепринятой программе;
- 2) экспериментальная группа. Трижды в неделю в тренировочный процесс был интегрирован специально разработанный комплекс упражнений, направленный на целенаправленное развитие координационных способностей боксеров 11–12 лет.

В контрольной группе занятия проводились строго по стандартной программе учебно-тренировочного процесса для боксеров 11–12 лет (примерная

программа СШОР по боксу). Основное внимание уделялось общей физической подготовке, изучению и совершенствованию базовой техники бокса, и развитию физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Дополнительные специализированные координационные упражнения в тренировочный процесс контрольной группы не включались.

Педагогическое тестирование проводилось трижды: в начале эксперимента (сентябрь 2025), в середине (январь 2026) и в конце (май 2026). Каждое тестирование занимало 35–40 минут и проводилось в первой половине тренировочного занятия после стандартной разминки, в одинаковых условиях для обеих групп.

В целом исходная диагностика показала, что у юных боксеров уже есть определенная база двигательных навыков. При этом у них остается еще довольно большой потенциал для развития координации. У многих ребят четко просматривались слабые места: недостаточная точность при дозировании усилий, замедленная реакция в сложных условиях, проблемы со стабильностью равновесия во время движения и недостаточная гибкость двигательных программ. Именно эти выявленные недостатки и стали главным основанием для разработки комплекса специальных упражнений. Они были направлены на то, чтобы целенаправленно скорректировать эти пробелы и в результате заметно повысить общий уровень координационной подготовленности спортсменов. Разработанный комплекс упражнений был направлен на комплексное развитие всех основных компонентов координационных способностей (равновесие, реакция, дифференцирование мышечных усилий, ориентирование в пространстве, ритмичность и перестроение двигательных программ). Комплекс включал вариативные, игровые и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к условиям боксерского поединка.

Все упражнения выполнялись в игровой форме, с постепенным повышением сложности и вариативностью условий, что соответствовало возрастным особенностям и сенситивному периоду развития координационных способностей. Основное внимание было уделено совершенствованию равновесия. Тренировочный комплекс включал следующее.

1. Усложненные варианты удержания равновесия (стойки на одной ноге с добавлением движений руками, поворотов головы).
2. Упражнения на нестабильных опорах (мини-батуты, валики) для развития проприоцептивной чувствительности и рефлекторной стабилизации.
3. Динамические элементы, требующие быстрого восстановления баланса после прыжков, кувырков, резких торможений.
4. Упражнения, имитирующие попеременную опору при передвижениях, что критично для боксерской стойки.
5. Тренировка проприоцепции через работу с закрытыми глазами и на неровных поверхностях для улучшения качества обратной связи.

В экспериментальной группе, несмотря на типично высокий для этого возраста коэффициент вариации, по ряду тестов он начал снижаться. Это дополнительный положительный сигнал – разработанный комплекс не только поднимает общий уровень, но и помогает выравнивать подготовленность спортсменов внутри коллектива. В результате эксперимента в экспериментальной группе наблюдался существенный прирост показателей по всем исследуемым компонентам координационных способностей. По окончании эксперимента большинство спортсменов ЭГ достигли высокого и выше среднего уровня развития координационных способностей. В контрольной группе прирост был значительно скромнее – большинство показателей соответствовали среднему уровню, а по отдельным тестам (особенно специальным координационным способностям) сохранялся ниже среднего уровень.

Итоговая сравнительная оценка уровня развития координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах по завершении педагогического эксперимента представлена в таблице 1.

Таблица 1

Итоговая сравнительная оценка эффективности программы

Критерий оценки	Уровень развития в ЭГ	Уровень развития в КГ	Вывод
Общая координационная	Высокий	Средний	Экспериментальная программа обеспечила значительное

подготовленность			опережение контрольной группы по комплексу координационных способностей
Развитие равновесия	Очень высокий	Удовлетворительный	Целенаправленная работа на неустойчивых опорах и с быстрыми сменами положения тела дала кардинальные результаты
Скорость и точность реакции	Высокий	Средний	Комплекс упражнений на выборную реакцию и работу с интерактивными стимулами значительно ускорил и повысил точность ответных действий
Способность к дифференцированию мышечных усилий	Высокий	Удовлетворительный	Интеграция упражнений на дозирование усилий и вариативность нагрузки привела к значительному улучшению качества ударов и защитных действий
Ориентирование в пространстве и перестроение действий	Высокий	Средний	Спортсмены экспериментальной группы стали более гибкими и адаптивными в условиях ринга, лучше просчитывая и реагируя на действия противника

Заключение.

В итоге разработанный комплекс упражнений продемонстрировал хорошую эффективность в развитии координационных способностей у боксеров 11–12 лет. У спортсменов наблюдался заметный прогресс по всем основным параметрам: улучшилось равновесие, выросла скорость реакции, повысилась точность дозирования усилий, пространственная ориентация и умение перестраивать двигательные программы. При этом методика не только подняла общую физическую подготовленность, но и напрямую повлияла на техническое мастерство в боксе, заложив прочную основу для дальнейшего спортивного роста.

Комплекс достаточно универсален. Его можно успешно адаптировать не только в боксе, но и в других ударных единоборствах – кикбоксинге, тайском боксе, рукопашном бое.

Список литературы

1. Бибикив С.В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности:

дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Бибигов. – Волгоград, 2008. – 198 с. EDN NPPRGD

2. Иссурин В.Б. Координационные способности спортсменов: монография / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2019. – 208 с.

3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие: монография / В.И. Лях. – М.: Физическая культура, 2020–2024.

4. Соймонов И.А. Методика развития координационных способностей боксеров 13–14 лет с использованием теннисных мячей / И.А. Соймонов // Мир педагогики и психологии. – 2022. – №11. – С. 174–182. EDN EZBAVK