

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры  
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.И. Колмаков  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ  
14-15 ЛЕТ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ доцент, канд. пед. наук А.П. Шумилин

Выпускник \_\_\_\_\_ В.О. Сибирев

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В. Соломатова

Красноярск 2023

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Обоснование методики волевой подготовки боксеров 14-15 лет» содержит 51 страницы текстового документа, 55 использованных источников, 1 рисунок, 3 таблиц, приложения.

**Объект исследования** – волевая подготовка боксеров 14-15 лет.

**Предмет исследования** – методика волевой подготовки боксеров 14-15 лет.

**Цель исследования** – повышение уровня волевой подготовки боксеров 14-15 лет.

**Задачи исследования:**

1. Изучить особенности волевой подготовки боксеров 14-15 лет.
2. Выявить уровень волевой подготовки боксеров 14-15 лет.
3. Реализация методики волевой подготовки боксеров 14-15 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что определение волевой подготовленности юношей-боксеров 14-15 лет и разработанная нами методика позволит улучшить спортивный результат.

Организация исследования проходила в 5 этапов.

В работе использовались такие методы: Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, эксперимент, метод математической статистики.

Методика: Увеличивали интенсивность работы в раундах и применили спурты; Стремилась во, чтобы то ни стало выполнить поставленную задачу; Быть уверенным в том, что все трудные задания вполне реальны и выполнимы. Научиться быстрым и энергичным волевым напряжениям; Выработать у боксера способность к продолжительным волевым усилиям.

Первоначальные показатели волевой подготовки средние. В результате выявлено что у контрольной группы это 0,5 и 3,8 баллов прироста и экспериментальной составил 8,9 и 35,7. На основании результатов эксперимента  $<0,05$ , можно сделать вывод об эффективности методики волевой подготовки спортсменов, занимающихся боксом.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Волевая подготовка боксеров 14-15 лет .....	6
1.1 Психологическая подготовка в спорте .....	6
1.2 Возрастные особенности боксеров 14-15 лет .....	11
1.3 Проявление волевых качеств боксеров 14 – 15 лет.....	16
1.4 Методики волевой подготовки боксеров 14-15 лет.....	24
2. Организация и методы исследования .....	34
2.1 Организация исследования .....	34
2.2 Методы исследования.....	34
3. Составление методики волевой подготовки боксеров 14-15 лет.....	36
3.1 Результаты констатирующего анкетирования боксеров по волевой подготовке.....	36
3.2 Составление методики волевой подготовки спортсменов на основе педагогического наблюдения .....	38
3.3. Реализация методики волевой подготовки юношей боксеров 14-15 лет..	41
Заключение .....	44
Список использованных источников .....	45
Приложение А-Б.....	49-51

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время спортивная подготовка превратилась в сложную деятельность, требующую подхода со стороны многих дисциплин, где волевая подготовка также интегрируется с вкладами из различных областей знаний, поскольку каждый раз аспекты, рассматриваемые физическими, техническими и тактическими аспектами, становятся более равномерными, будучи волевыми аспектами, которые имеют значение [17, 31].

В спорте настойчивость является важным фактором для достижения концентрации и успешной реализации результатов соревнований. Она также обеспечивает психологическую устойчивость и личную безопасность спортсмена, что позволяет ему лучше реагировать на требования окружающей среды.

Настойчивость – это качество сильного характера, которое присуще лидерам в различных сферах деятельности. Они не пугаются трудностей и удваивают свои усилия, чтобы достичь поставленных целей. Настойчивость – это то, что позволяет человеку достигнуть целей, которые он ставит перед собой, и мотивирует его на достижение новых результатов. [14, 33].

Поэтому изучение волевой подготовленности становится центральным вопросом в области исследований прикладной спортивной психологии. В этом смысле указывается, что психологическое вмешательство в этом качестве должно иметь образовательный характер, поощряющий модификации поведения и подготавливающий спортсменов к действиям в сложных условиях. Это совпадает с предложениями ряда авторов, придающих значение этому вопросу, в рамках волевой подготовки в спортивной тренировке. В спорте необходимо разрабатывать эффективные стратегии для постановки целей, которые существенно повышают выносливость спортсменов и улучшают их результаты на соревнованиях. Настойчивость является одним из ключевых элементов, необходимых для достижения успеха в любой области.

Это качество, которое можно сравнить с настойчивостью или упорством. Китайская пословица гласит: «Если ты упадешь семь раз, поднимешься восемь», что отражает важность настойчивости при достижении целей. Мигель де Унамуно сказал: «Чтобы один раз попасть в гвоздь, сто раз попади в подкову», и этот пример также показывает, что настойчивость – это то, что позволяет людям продолжать двигаться вперед, несмотря на неудачи и трудности. В спорте настойчивость может помочь спортсменам сохранять мотивацию и сосредоточение на достижении высоких результатов, даже когда все кажется трудным или невозможным. Именно поэтому развитие настойчивости является очень важным компонентом для достижения успеха в спорте.

В подростковом возрасте, который также входит в школьную спортивную категорию, он появляется в результате процесса осмысления, оценки и устремлений, которые есть у спортсмена; приобретает особый оттенок, так как именно на этом этапе формируется самооценка, на которой большое влияние оказывает мнение окружающих о подростке, именно поэтому необходимо учитывать особенности условий воспитания. социальная ситуация развития, учитывая необходимость подготовки спортсмена не только к требованиям спорта, но и к здоровому развитию его личности [4, 19].

**Объект исследования** – волевая подготовка боксеров 14-15 лет.

**Предмет исследования** – методика волевой подготовки боксеров 14-15 лет.

**Цель исследования** – повышение уровня волевой подготовки боксеров 14-15 лет.

**Задачи исследования:**

4. Изучить особенности волевой подготовки боксеров 14-15 лет.
5. Выявить уровень волевой подготовки боксеров 14-15 лет.
6. Реализация методики волевой подготовки боксеров 14-15 лет.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что определение волевой подготовленности юношей-боксеров 14-15 лет и разработанная нами методика позволит улучшить спортивный результат.

## **1. Волевая подготовка боксёров 14-15 лет**

### **1.1 Психологическая подготовка в спорте**

В современном тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменов увеличивается физическая и нервная нагрузка, что приводит к повышенной эмоциональной и психической напряженности. Это может негативно сказаться на эффективности тренировок и результативности спортсмена. Поэтому психологическая подготовка играет важную роль в достижении успеха в спорте. Она позволяет обеспечить эмоциональную устойчивость, научиться справляться с волнением и преодолевать трудности.

Спортивная деятельность активизирует резервные возможности организма и мозга, физиологические и моторные качества, а также повышает остроту реакции на внешние раздражители, вызывая серьезные изменения в нервной системе спортсмена. Психологическая подготовка помогает спортсменам лучше использовать доступные ресурсы для достижения лучших результатов на соревнованиях, создать баланс между физической и психологической нагрузкой, а также сильнее удерживаться от возможных негативных последствий перегрузки. В целом, психологическая подготовка является необходимой составляющей для успешной карьеры в спорте. [51].

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью общей подготовки спортсменов. Она представляет собой систему мероприятий, направленных на формирование психического состояния, которое способствует оптимальной реализации физической, технической и тактической подготовки, а также на сохранении ясности, концентрации и быстроты восприятия и реакции в условиях соревновательной деятельности [3].

Общая психологическая подготовка включает в себя образовательные и воспитательные задачи, которые помогают спортсмену стать более уверенным в себе и своих силах, адаптироваться к условиям спортивной деятельности, развивать морально-этические и интеллектуальные качества, повышать волевую

подготовленность и помогает развить способность к саморегуляции неблагоприятных психических состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание психологической подготовленности конкретно к предстоящему соревнованию. Она помогает спортсмену развить уверенность в собственных силах, также формирует стремление к успешному выступлению и настрой на конкретное выступление.

Специальная психологическая подготовка также помогает спортсмену научиться отключаться от помех внутри и вне себя, направлять эмоциональную поддержку болельщиков в позитивное русло и контролировать свои эмоции в условиях высокой нагрузки и стресса.

В целом, психологическая подготовка спортсменов позволяет увеличить их шансы на успех в любой соревновательной деятельности и сделать их более устойчивыми к давлению в экстремальных условиях.

Обучение психологическим навыкам (PST) включает в себя обучение спортсменов и тренирующихся психологическим навыкам (например, навыкам релаксации), которые помогают этим спортсменам регулировать свое психологическое состояние (например, чувство уверенности). PST представляет интерес для психологии спорта и физических упражнений (SEP), поскольку психологические состояния могут влиять на спортивные результаты и результаты упражнений; если исполнители могут регулировать своё психологическое состояние с помощью усвоенных психологических навыков, они могут улучшить своё выступление. В этой статье сначала представлена теория, лежащая в основе роли психологических навыков в спорте и выполнении физических упражнений, далее описываются программы PST, а в последнюю очередь представлены доказательства того, что PST улучшает спортивные результаты и результаты упражнений [53].

В рамках современной теории считается, что психологические состояния спортсменов (например, чувство мотивации) влияют на их результаты в спорте и задачах, связанных с физическими упражнениями. Некоторые

психологические состояния считаются более благоприятными для выполнения работы, чем другие, в зависимости от конкретного исполнителя, задачи и более широкой среды выполнения задачи. Например, психологическое состояние, способствующее поднятию тяжестей во время тренировки, может отличаться от состояния, способствующего выполнению пенальти во время футбольного матча; и состояние, необходимое для каждой из этих задач, может различаться у разных людей (например, у интровертов и экстравертов). Таким образом, задача исполнителей состоит в том, чтобы достичь психологического состояния, облегчающего исполнение. Считается, что способность достичь такого состояния отчасти зависит от использования передовых и основных психологических навыков. Продвинутое психологическое навыки включают в себя способность регулировать свою уверенность в себе, мотивацию, тревогу и внимание. Считается, что базовые психологические навыки, в том числе постановка целей, воображение, релаксация и разговор с самим собой, служат продвинутому психологическому навыкам. Примером использования разговора с самим собой (базового психологического навыка) для регулирования внимания (продвинутого психологического навыка) может служить боксер, говорящий себе: «Сосредоточься на настоящем», когда он ловит себя на том, что думает о пропущенном ударе в течение оставшейся части раунда. Продвинутое психологические навыки включают в себя способность регулировать свою уверенность в себе, мотивацию, тревогу и внимание. Одним из способов приобретения психологических навыков является обучение. Учебные программы могут сильно различаться, но некоторые типичные характеристики программ, а также принципы «наилучшей практики» для разработки программ таковы. Программы могут быть реализованы спортсменом или тренирующимся, но более эффективны, если их преподают знающие инструкторы (например, консультанты по спортивной психологии [СП]). Программы часто состоят из трех этапов: этап обучения, на котором объясняются потенциальные преимущества психологических навыков; этап приобретения, на котором вводятся определенные навыки (например, образы); и этап практики, на котором



исполнители тренируются в применении навыков. Программы более эффективны, когда: адаптированы к исполнителям (например, юниорский элитный уровень) и их виду спорта (например, регби) и ситуация (например, восстановление после травмы); диктуется потребностями, так что программа основана на оценке аспектов умственной игры исполнителя, требующих улучшения (например, контроль тревожности); и под руководством исполнителя, так что исполнитель играет такую же роль в определении своих психологических потребностей, как и инструктор. Наконец, программы выиграют, если будет проводиться постоянная оценка их эффективности.

Выделяются следующие волевые качества: дисциплинированность, уверенность, целеустремлённость, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка. Дисциплинированность – сознательное и своевременное выполнение задач и обязанностей, выражающееся в умении подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

Целеустремлённость – осознание целей и задач и неуклонное стремление к их достижению, несмотря на любые трудности.

Уверенность – способность адекватно и реально оценивать свои возможности в связи с выполнением предстоящей деятельности.

Настойчивость и упорство – активное достижение поставленной цели, контроль своего поведения при преодолении трудностей.

Решительность и смелость – способность быстро, продуманно принимать решения и выполнять их при наличии риска и опасности.

Инициативность и самостоятельность – способность человека самостоятельно ставить цели, намечать пути их достижения, не поддаваться влиянию других людей.

Выдержка и самообладание – способность управлять своими мыслями, чувствами и действиями в различных ситуациях. В этом волевом качестве выражена тормозная функция воли.

Каждый спортсмен имеет свои индивидуальные особенности личности, в том числе и волевые качества. Некоторые спортсмены могут быть настойчивыми, но несмелыми, в то время как другие могут проявлять инициативу, но необдуманные в своих действиях. Важно понимать, что не все волевые качества могут быть одинаково высоко развиты у всех спортсменов, даже у высококвалифицированных.

В процессе тренировок спортсмены могут столкнуться с трудностями в выполнении физических упражнений. В такой ситуации тренеру необходимо выявить причины отказа спортсмена и помочь ему преодолеть возникшие проблемы. Часто причиной отказа может быть страх, связанный с выполнением сложных и опасных упражнений. Некоторые спортсмены могут иметь врожденную склонность к страхам, вызванным слабой нервной системой, тогда как у других страх может возникать в результате полученных травм или проявления этого страха у окружающих.

В таких случаях тренер должен выявить причину страха у каждого спортсмена и помочь в преодолении этого страха. Например, для формирования уверенности в выполнении сложных упражнений, можно использовать различные методики, такие как показ упражнений другими спортсменами, обеспечение надежной страховки, использование подводящих упражнений и постепенное повышение трудностей.

Важным аспектом успешной работы тренера является формирование у спортсменов уверенности в себе и своих возможностях. Спорт – это борьба не только со своими соперниками, но и с собственными страхами и сомнениями. Как говорил древнегреческий философ Ксенофонт, смелым человеком является тот, кто, зная об опасности, все равно идет вперед. Тренер должен научить своих спортсменов доверять своим способностям и проявлять смелость в сложных ситуациях.

## 1.2 Возрастные особенности боксеров 14-15 лет

Подростковый возраст — это период развития человека сразу после детства и до взрослой жизни, в течение которого происходят основные биологические, половые, социальные и психологические изменения, в результате которых человек становится зрелым. Начало подросткового возраста имеет вступление человека в период полового созревания.

Хотя границы начала и конца подросткового возраста варьируются в зависимости от человека, тенденции, зарегистрированные Всемирной организацией здравоохранения, показывают средний диапазон подросткового возраста от 10 до 19 лет, который вставляется в период юности, который, в свою очередь, включает период от 10 до 24 лет [12].

Появление волосяного покрова на теле (в частности, лобке), свидетельствует о вступлении организма подростка в половую зрелость из-за гормональных всплесков.

Такие гормональные всплески влияют на развитие вторичных половых признаков, что приводит к активации репродуктивной половой системы. В результате действия гормонов происходит рост яичек, утолщается половой член. В яичках начинает образовываться сперма, а также семенная жидкость. В этот период характерны поллюции в ночное время – неконтролируемое и не стимулированное семяизвержение.

За время подросткового периода происходит ускорение роста. В этот период организм начинает приобретать пропорции взрослого человека. Такой интенсивный рост и перестроение организма длятся около четырёх лет, далее темпы начинают замедляться. Кости в этот период приобретают свою окончательную форму.

Как только закончится процесс роста, вес юношей станет заметно больше, чем девушек. Обусловлено увеличение массы пропорциональным ростом мышц организмов подростков. Хотя в период интенсивного роста в женском организме

начинают заметно увеличиваться жировые отложения. Такой факт связан напрямую с ростом груди и расширением бедер [35].

Сердечно-сосудистая система также завершает свое формирование: увеличивается систолическая емкость и артериальное давление.

Прорастание зубов мудрости и вторых моляров свидетельствует о завершение формирования зубного ряда.

Одним из этапов подросткового периода является «ломка голоса» у юношей, связанная с утолщением голосовых связок. Кроме этого происходит расширение щитовидного хряща в передних отделах.

Решающими факторами в физических изменениях являются социальные, пищевые, генетические и этнические условия [1].

В период подросткового возраста особенно важно формирование зрелой эмоциональности, но это также является сложным и турбулентным временем. Хотя возможные проблемы, которые возникают в этот период, могут различаться, но общим для подростков является необходимость управлять своими эмоциями, что часто приводит к раздражительности, увлекательной безответственности, застенчивости и неуверенности, а также к резкой изменчивости в настроении. Вследствие этого, подобный возраст требует большого внимания и поддержки со стороны близких родственников, а также терпеливого и миролюбивого отношения. [43].

Пред дошкольный возраст. В силу того, что ведущей деятельностью этого возраста является игровая деятельность, то это способствует проявлению инициативности, самостоятельности и даже упорства. Сдерживание импульсивного поведения проявляется в период 4-6 лет. В этот период развивается контроль за своими действиями, послушание. Дети начинают брать на себя выполнение задания и доводят его до конца.

Проявление волевых качеств в этом возрасте связано с проявлением эмоций. Слова «надо», «можно», «нельзя» становятся основой для само регуляции, силы воли. Характерным для этого возраста является негативное

проявление силы воли, выражающееся в упрямстве, капризах, негативизме. Это проявление своеобразной самозащиты ребенка.

Ученики начальной школы стоят на пороге нового и важного этапа развития своих волевых качеств. Процесс обучения, предполагающий выполнение новых обязанностей, ставит перед ними необходимость развивать такие качества, как выдержка и терпение. Однако, склонность к высокой подвижности младших школьников может затруднять их воспитание волевых качеств.

Под влиянием отрицательных эмоций или оценок, полученных на уроке, у них может измениться отношение к учебному процессу и собственному развитию. Этот возраст характеризуется также несформированной настойчивостью, и при возникновении трудностей ребята часто снижают свою активность. Внушаемость и необдуманное подражание могут также проявляться у младших школьников. Однако, учителя могут использовать эту особенность при работе с первоклассниками, поскольку в этом возрасте малыши больше склонны выполнять волевые действия по указанию учителя.

К третьему классу учащиеся могут уже проявлять волевые усилия, руководствуясь собственными побуждениями. Школьники могут проявить настойчивость в учебной деятельности на уроках физической культуры, но при наличии интереса к этому. У детей еще не развиты волевые механизмы достаточной силы, способные побороть влияние сильных эмоций, внешних воздействий. Проявление воли у них связано с желанием быть хорошим исполнителем.

Проявление самостоятельности проистекает чаще всего от импульсивности вследствие возникающих эмоций, желаний, а не в результате критического осмысления ситуации и себя. Стремление к самостоятельности и развитие самосознания приводят нередко к намеренному неподчинению общим правилам. Этим самым они проявляют взрослость и независимость. Проявление упрямства является характерным для этого возраста, и они расценивают это как упорство и настойчивость. Возникший конфликт между учителем и школьником

по поводу несправедливо выставленной оценки (по мнению школьника), может служить проявлению упрямства. Это протест школьника.

Важно понимать, что младшим школьникам на уроках не следует давать слишком легких заданий, но и чересчур сложные упражнения могут отрицательно сказаться на развитии их волевых качеств. Попытки выполнять недоступные упражнения снижают мотивацию и часто приводят к неудачам, что отрицательно влияет на формирование выдержки, терпения и других волевых качеств. Особенно важна самооценка учащихся в этом возрасте, поскольку она только начинает формироваться. Переоценка или недооценка своих возможностей приводит к отсутствию уверенности в своих действиях и, следовательно, к недостаточному проявлению волевых качеств, таких как смелость, решительность и т.д. Поэтому важно на уроках создавать атмосферу уверенности, компетентности и успеха, чтобы поощрять формирование здоровой самооценки и развитие волевых качеств у младших школьников.

Проявление смелости во многом зависит от ситуации, в которой находится школьник (в группе сверстников или в одиночестве). Для волевой мобилизации младших школьников рекомендуется создавать следующие условия:

- 1) связь задания с потребностями и интересами школьников;
- 2) обозримость школьником цели;
- 3) оптимальная сложность заданий;
- 4) наличие инструкции о способах выполнения задания;
- 5) демонстрация учащимся их продвижение к цели.

В подростковом возрасте происходит существенная перестройка волевой активности. Подростки чаще поведение регулируют на основе внутренней мотивации, а не внешнего воздействия. Волевая сфера подростков характеризуется противоречивостью в силу того, что механизмы волевой активности еще не сформированы в полной мере. Внешние воздействия и санкции воспринимаются подростками иначе, чем в младшем возрасте, и критически оцениваются.

Процесс полового созревания оказывает существенное влияние на нейродинамику и приводит к увеличению подвижности нервных процессов и преобладанию возбуждения над торможением. В связи с этим, подростки испытывают затруднения в применении запрещающих санкций и проявлении выдержки и самообладания.

Подростки могут оценивать волевые качества в других людях и сравнивать их с собой, что может помочь им в своем самовоспитании. В силу сдвига баланса нервных процессов в сторону возбуждения, проявление смелости является характерным для данного возраста, в то время как выдержка, самообладание и дисциплинированность имеют низкий уровень развития.

При сильном эмоциональном возбуждении у подростков могут проявляться несдержанность, резкость и грубость. Из-за недостатка знаний о процессе самовоспитания, подростки нуждаются во внешнем управлении. Однако, этот возраст также является благоприятным для развития смелости, решительности и инициативности.

Для успешного воспитания волевых качеств у подростков необходимо постоянно требовать от них высоких стандартов, одобрять и убеждать их в важности воли, а также прививать им теоретические знания в этой области. В старшем школьном возрасте (примерно от 16 лет) подростки обычно проявляют большую волевою активность, основанную на само стимуляции. Они часто достигают высокого уровня настойчивости и целеустремленности и становятся более выдержанными, чем в более молодом возрасте.

Однако, если волевые качества, такие как самостоятельность и инициативность, не были достаточно сформированы ранее, они могут не получить должного развития в этом возрасте. У девочек старшеклассников также может наблюдаться снижение смелости, что следует учитывать при выполнении сложных заданий.

Поэтому очень важно начинать создание основ для воспитания волевых качеств еще в младшем и среднем школьном возрасте. В старшем возрасте этот процесс будет осуществляться в основном путем самовоспитания, однако

внешние воздействия всё ещё могут играть важную роль. В старшем школьном возрасте происходит формирование морального компонента воли, и воля начинает проявляться под влиянием идей, важных для коллектива и общества. Волевая активность становится более целеустремленной.

В целом, подход к оценке и формированию волевой активности школьников должен быть дифференцированным, учитывая возраст, пол и уровень развития волевых качеств у каждого ученика.

### **1.3 Проявление волевых качеств боксеров 14 – 15 лет**

Боксёры используют бинты для рук и запястий и боксерские перчатки, чтобы снизить риск травм рук. Это снаряжение также снижает риск травмированную их противников, потому что удары руками не могут нанести такого большого урона при использовании тяжелых перчаток по сравнению с легкими перчатками или голыми руками. Капа используется для защиты зубов, десен и челюстей от травм.

Боксеры используют разные стойки во время бокса. Три из распространенных — это прямая стойка, полу приседающая стойка и полная приседающая стойка. В вертикальной стойке боксер стоит, ноги на ширине плеч, а задняя ступня на полшага впереди передней ступни. Боксер-правша будет вести левой ногой и левым кулаком, так как обе ступни расположены параллельно, а правая пятка от земли. Левый кулак, удерживаемый вертикально примерно в 6 дюймах (15,2 см) перед лицом на уровне глаз, наносит удар. Правый кулак держится возле подбородка, локоть прижат к грудной клетке. Другие боксёры используют полу присед или полный присед. В этих положениях боксер будет наклоняться вперед (больше при полуприседании, чем при полном приседании) и держит ноги ближе друг к другу, чем в вертикальной стойке [5, 22].

В боксе встречается много разных ударов. Некоторые из наиболее распространённых:



Джеб: прямой удар, наносимый ведущим (передним) кулаком прямо вперед, в результате чего ведущая рука полностью выпрямляется.

Кросс: прямой удар кулаком, направленным назад, в результате чего рука, направленная назад, полностью выпрямляется.

Хук: полукруговой удар ведущим кулаком в сторону головы противника.

Апперкот: удар, наносимый восходящим (в основном вертикальным) движением заднего кулака.

Другие распространенные удары включают короткий прямой удар, перекрестный контрудар и половинный апперкот.

Раунд состоит из двух человек одинакового веса, сражающихся друг с другом на кулаках. В профессиональном боксе в настоящее время используются восемь категорий в зависимости от веса боксёров: наилегчайший вес до 112 фунтов (50,8 кг); легчайший вес, 118 фунтов (53,5 кг); полулегкий вес, 126 фунтов (57,2 кг); легкий, 135 фунтов (61,2 кг); полусредний вес, 147 фунтов (66,7 кг); средний вес, 160 фунтов (72,6 кг); полутяжелый вес, 175 фунтов (79,4 кг); и тяжелый, неограниченный) [8].

Современный бокс проводится в соответствии с набором правил, называемых правилами Маркиза Куинсберри, которые были созданы в 1867 году. Правила обеспечиваются рефери, который перемещается по рингу, когда два бойца проводят свой боксерский поединок, иногда называемый призовым боем. а бойцов называли призовыми бойцами [40].

Призовым бойцам запрещается делать со своим соперником следующее:

- кусать
- продолжать боя после того, как боксер сбит с ног
- бить ниже пояса противника
- бодаться головой
- ударять по спине, задней части шеи, голове или почкам
- ударять любой частью руки, кроме костяшек сжатого кулака
- держась за соперника
- удерживать противника во время удара

- удерживать веревки при ударе кулаком
- бить ногами
- наносить ударов по противнику до тех пор, пока он не сделает полный шаг назад, когда рефери разводит двух боксеров после того, как один из боксеров обхватывает руки своего соперника и держится за них
- толкать
- плевать

Нарушение правил бойцом может привести к предупреждению рефери, что называется фолом. Рефери также может вычесть очки или дисквалифицировать бойца. Фол, который рефери сочтёт умышленным, может привести к немедленной дисквалификации бойца. Например, если преднамеренный фол произошел из-за неправильного удара, нанесшего травму сопернику, то это, вероятно, приведет к дисквалификации нарушившего правила бойца. Непреднамеренный фол, такой как удержание соперника из-за проскальзывания на полу или случайное касание области паха соперника, может привести к тому, что боец отправится от короткого периода времени. Случайный фол, повлекший за собой боец, неспособный продолжать бой, может привести к аннулированию боя, когда никто не выиграет, или может привести к решению судей, если было проведено достаточное количество раундов [10, 19].

Судья несет ответственность за контроль за поведением бойцов и поддержание контроля над самим матчем. Обычно до трех судей назначаются для подсчета очков в каждом раунде, присваивая очки каждому боксеру в зависимости от количества ударов, нанесенных противнику, качества защиты бойца, количества нокадаунов и других связанных факторов [2, 26].

Как правило, боксерский поединок состоит из трехминутных раундов. Между каждым раундом проводится минутный перерыв, когда бойцы идут в назначенные им углы (обычно в противоположные углы площади), чтобы получить медицинскую помощь и слова поддержки от своего тренера и персонала. Кроме того, каждый боксёр выходит на ринг из этого назначенного угла в начале каждого раунда и должен вернуться в этот угол в конце каждого

раунда. Профессиональный боксерский поединок обычно длится от девяти до 12 раундов (при необходимости), а любительские поединки часто длятся всего три раунда [20, 45].

У боксеров волевые качества проявляются в конкретных действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, характерных для этого вида спорта. Бокс – это дисциплина, которая характеризуется высоким напряжением внимания, соревновательной борьбой, таймингом и сложностью требуемых двигательных навыков.

Чтобы стать успешным боксером, необходимо проявлять высокий уровень целеустремленности, упорства и настойчивости для достижения своих целей. Волевая составляющая играет ключевую роль при выработке техники бокса, упражнении выносливости, а также в подготовке к соревнованиям .

Во время боя задействованы не только физические силы, но и психологические качества. Боксер должен принимать быстрые решения, реагировать на действия соперника, контролировать свои эмоции и сохранять уверенность в своих силах.

Также важными волевыми качествами являются умение работать в команде с тренером и партнерами по тренировкам, терпение, настойчивость и желание постоянно улучшаться. Каждый вид спорта имеет свои специфические особенности, и в случае бокса это напряженная борьба с соперником на ринге, где настойчивость, целеустремленность и мужество являются необходимыми качествами для достижения победы [11, 29].

Одной из важнейших задач в подготовке спортсменов высокого класса является воспитание волевых качеств. Для этого боксер должен учитывать конкретные трудности, с которыми сталкивается в процессе своей спортивной деятельности.

Трудности подразделяются на два вида: объективные и субъективные. Объективные трудности связаны с особенностями бокса и возникают в процессе борьбы на ринге. Это могут быть технические трудности, сложные действия, быстрые реакции на действия соперника, управление эмоциями и др.

Субъективные трудности связаны с личностью боксера и могут проявляться как психологические проблемы, так и проблемы, связанные с личной мотивацией и уверенностью в себе. Например, нехватка дисциплины, склонность к самовосхвалению, недостаток настойчивости и упорства.

Для развития определенных волевых качеств боксера, необходимо научиться управлять объективными и субъективными трудностями, особенно в сложных ситуациях. Способность принимать решения, быстро адаптироваться к новым условиям и сохранять уверенность в себе – все это является чрезвычайно важным для достижения успеха в боксе.

Для развития волевых качеств необходимо регулярно тренироваться, стараться выходить за пределы своих возможностей и контролировать свои эмоции. Также важна работа с опытным тренером, который поможет спортсмену развиваться и преодолевать препятствия на пути к успеху. [6, 28, 38].

Воспитание волевых качеств у боксеров является длительным и сложным процессом. Однако, это необходимый шаг, для достижения высоких результатов в спорте. Основным условием развития волевых качеств у боксеров является систематическое выполнение в процессе тренировочных занятий упражнений, которые требуют приложения волевых усилий.

Различают несколько основных волевых качеств, которые должен обладать боксер: решительность и настойчивость, выносливость и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Решительность и настойчивость позволяют боксеру сохранять ясный ум и целеустремленность в трудных ситуациях, что жизненно необходимо в спорте.

Выносливость и самообладание, в свою очередь, помогают сохранить энергию и контролировать свои эмоции на ринге, что является ключевым для успешного выступления.

Решительность и смелость позволяют боксеру действовать на ринге, не боясь рисковать и принимать решения в сложных ситуациях.

Инициативность и дисциплинированность помогают боксеру развиваться, находить новые пути достижения целей и придерживаться тренировочного режима в повседневной жизни.

В целом, все эти волевые качества сочетаются в едином понимании того, что боксер должен быть решительным, уверенным в себе и готовым к действию в любых обстоятельствах. Тренировки и постоянная работа над собой помогают развивать волевые качества у боксеров и добиться высоких результатов в спорте [15].

Целеустремленность и настойчивость считаются важнейшими качествами, которые проявляются в осознании поставленных перед боксерами целей и задач. Эти качества проявляются в настойчивом и активном стремлении к повышению спортивного мастерства и упорной работе. Важнейшим этапом в развитии целеустремленности и настойчивости является формирование у спортсменов сознательного отношения к овладению техникой и тактикой боя, развитие интереса к тренировкам и установление конкретной цели на определенный период времени, которую необходимо неукоснительно выполнять. Тренировки должны включать упражнения разной сложности и следить за их выполнением. Важно учитывать, что на пути к цели могут возникать временные неудачи, однако, необходимо продолжать двигаться вперед. Тренировки нужно проводить в любых условиях и не отступать от поставленных целей и задач. Развитие целеустремленности и настойчивости - это непрерывная работа над самим собой, которая поможет добиваться высоких результатов в спорте и в жизни в целом [15, 37].

Соппротивление и самоконтроль - это важные качества, которые проявляются в преодолении негативных и неблагоприятных эмоциональных состояний, таких как чрезмерная возбудимость, спутанность сознания, депрессия и другие. Они также проявляются в преодолении нарастающей утомляемости.

Для развития этих качеств у боксеров необходимо тренировать способность преодолевать усталость и боль, добиваться точного выполнения

любого задания до конца. Необходимо научиться не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом благоразумие и сдерживая негативные эмоции. Также важно выработать специальную сопротивляемость.

Один из способов развития сопротивления и самоконтроля - это тренировки в осложненных условиях. Например, проведение тренировок в жару или холод, в условиях повышенной влажности воздуха или высоты. Такие тренировки улучшают адаптацию организма к разным условиям, и улучшают сопротивляемость и самоконтроль.

Важно понимать, что развитие сопротивления и самоконтроля - это длительный процесс, который требует терпения и настойчивости. Однако, развивая эти качества, боксеры достигают высоких результатов в спорте и в жизни [16, 34].

Решительность и мужество - это неотъемлемые качества боксера, проявляющиеся в умении принимать обдуманные решения в ключевые моменты боя и последовательно их выполнять, не колеблясь. Они требуют от спортсмена способности преодолевать страх и нерешительность, для развития которых можно использовать рискованные упражнения и элементы других видов спорта, таких как футбол, баскетбол или прыжки в воду, а может даже и прыжки с парашютом. Эти тренировки научат боксера принимать мгновенные и грамотные решения в экстремальных ситуациях.

Инициативность и дисциплина - это также существенные качества, проявляемые в творческом подходе к тренировкам и способности не поддаваться чужому влиянию. Бойцы, обладающие инициативой, умеют организовывать, руководить и координировать работу команды, тогда как дисциплинированные спортсмены умеют подчинять свои действия плану действий и задачам команды. Однако, не оставляйте заброшенными и другие качества, такие как физическая и умственная выносливость, техническое мастерство и тактическое понимание, они также играют крайне важную роль в успешной боксерской карьере.

Для развития инициативности необходима хорошая технико-тактическая подготовка, которая позволяет спортсмену самостоятельно решать поставленные задачи и находить пути для достижения целей. Однако, чрезмерная опека и контроль со стороны тренера могут подавлять инициативу спортсмена. Тренировки, в которых спортсмены могут самостоятельно принимать решения и привносить творческий подход, помогут развивать эти качества. Однако, важно находить баланс между свободой и контролем, чтобы спортсмены могли развивать свою инициативность и дисциплину, не теряя при этом направление и цели тренировок.

Эффективным средством воспитания инициативы является условный бой, проводимый со специальными заданиями в условиях, требующих максимального проявления боксеров [21, 36].

Для развития дисциплины и сознательной подчиненности необходимо, чтобы учебно-тренировочный процесс был организован таким образом, чтобы спортсмены видели смысл и необходимость выполнения установленных правил и требований. Кроме того, важно, чтобы сам режим тренировок был строго соблюдался, что помогает спортсменам осознать важность пунктуальности и ответственного отношения к своей работе.

Команда и тренер также играют важную роль в дисциплинарном воспитании. Тренер должен быть примером дисциплины и организованности, а команда должна работать как единый организм, где каждый член команды знает свою роль и выполняет ее лучшим образом.

Однако, формирование волевых качеств у боксеров происходит не равномерно, и для их более успешного развития необходимо правильно организовать учебный процесс и воспитательную работу. Важно помнить, что развитие волевых качеств не может происходить самопроизвольно, и требует постоянной работы над собой и своими способностями. [46].

#### **1.4 Методики волевой подготовки боксеров 14-15 лет**

Для воспитания морально-волевых качеств юных спортсменов можно использовать различные методы, такие как:

**Постановка целей и планирование.** Спортсмен должен уметь ставить перед собой цели и планировать свою деятельность. Тренер должен помочь ему определить наиболее значимые цели и научить планировать действия для достижения этих целей.

**Постоянное тренировочное напряжение.** Юный спортсмен должен привыкать к постоянному напряжению, которое требуется во время соревнований. На тренировках нужно создавать условия, приближенные к реальным соревнованиям, чтобы спортсмены смогли лучше справляться с психологическим давлением.

**Постоянный контроль за выполнением задач.** Тренер должен проверять, как спортсмен выполняет задачи, которые перед ним ставятся. Это позволяет не только контролировать прогресс, но и учиться анализировать свои действия и находить пути улучшения.

**Постоянная мотивация к достижению успеха.** Спортсмен должен чувствовать, что его успехи оцениваются и важны для тренера и команды. Поэтому важно поощрять юных спортсменов за достигнутые результаты и показывать им, что их усилия не проходят зря.

**Работа с мотивами.** Тренер должен узнать, какие мотивы движут спортсменом и использовать их в работе. Например, если у спортсмена очень большое желание побеждать, то нужно поощрять это и научить использовать это желание в работе.

**Примеры победителей.** Важно рассказывать юным спортсменам о тех, кто добился успеха в том, что делал. Им нужно показывать, что успех не бывает случайным, а является результатом упорной работы и высоких морально-волевых качеств.



Правильный психологический климат. В команде должна царить атмосфера взаимопомощи, уважения друг к другу и тренеру. Спортсмены должны быть готовы поддержать друг друга в трудные моменты, а тренер должен создавать атмосферу доверия и уважения. [4].

У спортсменов, занимающихся перманентными видами спорта, такими как упорство или настойчивость, центральным звеном в структуре волевых качеств являются. У тех, кто занимается видами спорта с высокой степенью риска, такими как прыжки с трамплина, смелость и решительность, а у гимнастов - мужество и решительность, выносливость и самообладание.

В физическом воспитании спортсмена спорт имеет несколько задач. Во-первых, он помогает развивать конкретные волевые качества у спортсмена. Во-вторых, он способствует повышению производительности труда работников. В-третьих, он способствует ускоренному освоению профессии и готовит человека к высокопродуктивному учебно-методическому комплексу по дисциплине "физическая культура".

Чтобы успешно обучать своих учеников, тренер-преподаватель должен хорошо их знать. Поэтому очень важно иметь постоянный штат занимающихся. Необходимо интересоваться не только ростом и весом своих воспитанников, уровнем владения техникой, показателями силы, выносливости, быстроты и т.д., но и знанием их семьи, условий жизни, поведения дома, а в школе успеваемости, склонностей и увлечений и т.д.

Для тренера также важно выяснить, каковы его воспитанники в волевом плане, поскольку развитие волевых качеств требует индивидуального подхода и выбора соответствующих средств и методов.

Одним из основных методов воспитания волевых качеств у юных спортсменов является метод убеждения. Убедить можно не только словами, но и наглядным примером или оказанием непосредственной помощи. Например, при обучении прыжкам с шестом, удерживание шеста в руке или отталкивание назад может убедить колеблющегося ученика, что он может выполнить это сложное упражнение [13, 32].

В воспитании волевых качеств юного спортсмена большое значение имеет требование тренера-преподавателя, которое никогда не должно снижаться. Подталкивание учеников начинается с простых вещей, таких как не опаздывать на тренировку, носить чистую и опрятную спортивную форму, делать все упражнения, хорошо учиться и получать отличные оценки за поведение и т.д.

Особое внимание следует уделить выполнению учащимися официальных правил соревнований. Одним из основных направлений в воспитании является формирование у спортсмена самостоятельности в решении задач тренировки и соревнований. Привычка действовать только по совету тренера, выполнять задания, не вникая в их суть, может привести к серьезным провалам на международных соревнованиях. Спортсмен на "поле боя" должен уметь принимать решения самостоятельно, уверенно и без колебаний.

С другой стороны, развитие самостоятельности спортсмена с целью совершенствования мастерства возможно только параллельно с повышением общей культуры занимающихся, приобретением знаний в области спортивной техники и тактики, воспитанием физических и волевых качеств.

В воспитательной работе также используется метод принуждения. Он предполагает различные санкции: комментарий тренера-преподавателя, публичное порицание команды, отстранение от тренировок, снятие с национальной сборной, отстранение от участия в соревнованиях. Последние два наказания предусмотрены только за тяжкие преступления [30].

При воспитании волевых качеств юного спортсмена невероятно важно умело сочетать требовательность и поощрение. Тренер должен не только заставлять ученика выполнять задания, но и восхищаться его успехами, давая заслуженную похвалу. Однако не следует забывать о присутствующих у всех людей недостатках, а, следовательно, оказывать помощь, направленную на их поправку. Чересчур расхваливая спортсменов, можно вызвать в них чрезмерный самомнение и быть слепым к их неуместным действиям. Таким образом, только грамотное сочетание требований, поощрения, и поправок ошибка поможет добиться успеха в воспитании волевых качеств юного спортсмена. [7, 44].

Для эффективного развития волевых качеств у спортсменов необходимо умело и тактично применять поощрения. Однако также важно использовать метод постепенного нарастания трудностей, чтобы научить спортсменов преодолевать еще большие трудности. В этом помогает соревновательный метод, который позволяет выполнить различные упражнения в виде соревнований на тренировке. Также важен метод многократного воздействия, который позволяет развивать навыки волевого усилия и формировать спортивное мастерство.

Формирование волевых качеств у спортсменов является ключевым фактором для создания «спортивного характера». Он включает в себя такие черты, как воля к победе, смелость, концентрация, уверенность, а также дисциплинированность, целеустремленность и упорный спортивный труд. Развитие этих качеств позволяет спортсменам достигать успеха и становиться мастерами своего дела.

Поскольку развитие волевых качеств, проявляющихся в двигательной деятельности, имеет своей материальной предпосылкой совершенствование физических способностей, двигательных навыков и умений, практические задачи волевой подготовки спортсмена решаются на основе реализации задач его телосложения [9, 39].

Техническая и тактическая подготовка являются взаимосвязанными и совпадающими аспектами обучения. Для успешной тренировки и участия в соревнованиях необходимо привыкать к выполнению тренировочной программы и сценариев, которые тщательно спланированы и являются конкретной программой действий.

Важной предпосылкой для успешной работы является полная мотивация спортсмена. Глубокое убеждение в том, что нет легкого пути к вершинам спорта, и что для их достижения необходимо приложить усилия, является первоочередной задачей тренера. Однако, если задача разумна и выполнима, спортсмен должен быть обязан закончить ее.

Задачи волевой тренировки тесно связаны с воспитанием спортивного дела. Спортсмен должен развивать не только технические и тактические навыки, но и волевые качества, такие как настойчивость, целеустремленность и уверенность в своих силах. Только таким образом спортсмен сможет достичь успеха и стать мастером своего дела [24, 41].

Требование заканчивать выполнение поставленной задачи до конца носит особенно важный характер и является сложно реализуемым при проведении соревновательных упражнений. Отказ от этого требования может стать источником неуверенности, которая может приводить к остановке конкуренции, как только возникают критические ситуации. В результате могут появляться "психологические барьеры".

Было бы идеально, если бы каждый раз после проведения соревновательных упражнений, независимо от того, проводятся ли они в форме тренировки или реальных соревнований, они заканчивались удачной попыткой. Однако это затруднено как объективными, так и субъективными обстоятельствами, которые должны быть взвешены тренером при постановке задачи на выполнение соревновательного упражнения, чтобы обязательное требование было реальным. Необходимо учитывать, что уровень ожиданий спортсмена, вероятно, часто превышает реально доступный ему результат в данный момент [20, 48].

Практическое несоответствие между ними создает ощущение незащищенности, побуждает спортсмена избегать соревнований. Как это ни парадоксально, проблема борьбы с неуверенностью в процессе подготовки спортсмена возникает не только тогда, когда это чувство у него уже развилось, но и при наличии у него уверенности в себе. Тщательное нормирование количественной стороны задач в соответствии с реальными возможностями спортсмена и приучение его к обязательному выполнению таковых являются взаимосвязанными условиями, необходимыми для формирования твердой уверенности и трезвой самооценки [30].

Создание систематической привычки к упорным усилиям и преодолению трудностей в значительной степени зависит от делового стиля организации тренировок. Такой стиль должен быть четко регламентирован, определять тренировочный режим работы и предоставлять личный пример трудолюбия и обязательного отношения к делу. Также важна традиция, сформированная тренером и членами спортивной команды, для безусловного выполнения добровольно взятых на себя обязательств.

Хотя увеличение физических нагрузок во время тренировок приводит к увеличению психических нагрузок, требующих проявления воли, необходимо создавать еще больше сложных ситуаций для закалки воли. Это особенно актуально в периоды, когда спортсмен уже адаптировался к текущей нагрузке. Создание внешних и внутренних препятствий, таких как естественные условия окружающей среды, искусственные препятствия, состояние утомления и негативные эмоции, является ключевым методом тренеров, осуществляющих волевою подготовку спортсменов.

Для создания дополнительных трудностей, тренеры используют различные методические приемы, например, изменение веса штанги, высоты планки в прыжке или добавление барьеров в беге. Также методические приемы используются при выполнении задач физической, технической и тактической подготовки, связанных с созданием трудностей.

При создании тренировочной программы на разных этапах подготовки спортсмена, логика преодоления трудностей может различаться. Некоторые упражнения, которые могут не иметь особого влияния на физическую или техническую подготовку, могут быть эффективными в контексте волевой тренировки.

Например, при тренировке метателя молота, тяжелоатлета или гимнаста, многокилометровые лыжные гонки могут быть использованы для упорства и преодоления прежде всего себя. Во время такой тренировки спортсмену придется преодолевать длинную дистанцию, а также свои негативные эмоции,

подкрепленные отсутствием специальной подготовки. Такие упражнения могут быть полезны в контексте волевой тренировки.

Важно, чтобы тренировочная программа содержала дополнительные трудности и создавала условия для развития волевых качеств спортсмена. Тренеры могут использовать различные методические приемы, включая изменение веса штанги, высоты планки в прыжке или добавление барьеров в беге для создания дополнительных трудностей. Это поможет спортсмену справляться с трудностями и укреплять свою волю.

Важно, чтобы спортсмен и тренер придерживались обязательности выполнения задания, а также разработали методику тренировки, которая помогает преодолевать ментальные барьеры.

В процессе воспитания волевых качеств, соревновательный метод может быть эффективным, так как он исходит из естественных принципов спортивной деятельности, активизирует мобилизующую силу специфических межличностных отношений и требует способности к самоконтролю в самых сложных ситуациях. Такой подход может помочь формированию спортивного характера и укреплению волевых качеств спортсмена. [42, 50].

Регулярное участие в соревнованиях - это только один из аспектов формирования характера спортсмена в долгосрочной перспективе. Для достижения этой цели необходимо использовать соревновательные принципы не только на соревнованиях, но и на тренировочных занятиях. Это может быть оценка результатов для контроля прогресса, контрольные соревнования в подготовительных упражнениях, игровые соревнования в выполнении тренировочных заданий и т.д.

Однако эффективное использование соревнований как инструмента для формирования характера требует умелой постановки задач тренером, учитывающих реальные возможности спортсмена. Если задачи слишком сложны или превышают способности спортсмена, это может создать ментальные барьеры и снизить уверенность в себе. Поэтому важно использовать

методические подходы, которые позволяют снизить вероятность неудачи без уменьшения требований к спортсмену.

Например, технические задачи можно разбить на более простые элементы, поочередно добавляя новые сложности. Игровые соревнования могут быть организованы таким образом, чтобы у каждого участника были равные шансы на победу, даже если у него слабее физические способности. Это поможет укрепить волевые качества и развить соревновательный дух спортсмена, даже если он не победил в конкретной ситуации.

Наиболее распространенными из них являются:

- выполнение подготовительных упражнений соревновательным методом с конфигурацией на превышение параметров тренировочной нагрузки (тренировочное соревнование на максимальное количество повторений обще подготовительного упражнения или элементов основного соревновательного упражнения и т.п.);

- соревнование в выполнении заданий, вводимых эпизодами, не требующими специальной предварительной подготовки, но требующими умственной мобилизации (например, соревнования в скорости освоения новых форм движений на лету или необычных сочетаний ранее освоенных элементов);

- введение в качестве соревновательной темы частично видоизмененных форм основного соревновательного упражнения (метание тяжелого снаряда, бег на дистанциях, смежных с основной соревновательной дистанцией и др.);

- «смена» соревновательной среды с упором преимущественно на качественную сторону упражнения (например, конкуренция не на дистанцию, а на точность в броске или на равномерное распределение сил в беге);

- ограничить уровень индивидуального результата повышением требований к количеству его демонстрации (например, задание показать результат, равный 95% личного достижения, как можно большее количество раз на соревновании).

Благодаря такой направленности соревновательных установок, возможности использования соревновательного метода в обучении значительно расширяются. Постепенно адаптируясь к соревновательным нагрузкам и ситуациям, волевые качества спортсмена становятся все более востребованными.

Для достижения этой цели тренеры вводят дополнительные трудности в тренировочные формы соревнований, увеличивают их частоту и количество. Например, на определенных этапах подготовки можно ввести серийные соревнования, которые отделяются друг от друга короткими и жесткими интервалами отдыха. Это помогает повысить степень ответственности спортсменов и усложнить соревновательные условия, что требует от них более серьезного подхода к тренировкам.

Варьирование условий соревнований также является важным аспектом работы тренера. Изменение правил или условий проведения соревнований способствует развитию адаптационных способностей спортсмена и укреплению его волевых качеств. В результате, при правильном подходе, использование соревнований в тренировочном процессе становится эффективным методом для формирования характера спортсмена и подготовки его к настоящим соревнованиям [23, 47].

Самым серьезным испытанием волевых качеств спортсмена являются официальные соревнования самого высокого уровня. Эти соревнования имеют большое значение как для личной карьеры спортсмена, так и для общественного признания его достижений. Однако, степень сложности подготовительных соревнований должна быть выше, чем в официальных, чтобы создать запас прочности и подготовить спортсмена к самым трудным испытаниям.

При воспитании спортивного характера важно использовать такие факторы, как неявное соперничество, которое особенно выразится в малых спортивных коллективах, таких как учебные группы и секции. Также можно использовать отношения, связанные со стремлением к лидерству. Однако, тренер должен придерживаться принципов коллективизма и товарищества, чтобы не



подавлять здоровую конкуренцию, а направлять ее в педагогически оправданном направлении. Спортивные задачи могут быть использованы как мобилизующий фактор для решения сложных тренировочных и соревновательных задач.

Самовоспитание может быть использовано в качестве метода формирования воли. Самоконтроль и самоанализ способствуют развитию самодисциплины, что в свою очередь укрепляет волевые качества и помогает спортсмену достигать своих целей [49].

Одной из ключевых составляющих воспитания воли является осознание своих целей и мотивов. Спортсмен должен четко понимать, чего он хочет достичь, и быть готовым к трудностям и жертвам, необходимым для этого. Это помогает ему при принятии решений и устранении возникающих препятствий, а также повышает его мотивацию и настойчивость.

Для развития воли также важно постоянное самообразование и приобретение новых знаний и навыков. Спортсмен должен постоянно совершенствовать свою технику, изучать новые методы тренировок и стратегии соревнований, а также изучать свой организм и понимать, как он реагирует на различные нагрузки.

Наконец, для воспитания воли важна регулярность практики и постоянство усилий. Спортсмен должен стремиться к постоянному улучшению своих результатов и не устраиваться на достигнутом. Он должен понимать, что каждое упражнение, каждая тренировка – это шаг к его цели, и усердно работать над собой каждый день. Только таким образом он достигнет великих высот в спорте [49].

## **2. Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

В этом исследовании в качестве участников были выбраны 20 боксеров (юношей) в возрасте от 14 до 15 лет. Исследование проводилось на спортивных тренировках.

Работа проводилась в школе бокса г. Красноярск ул. Свободный проспект 34/2. Тренер – Алексей Юрьевич Онучин. Организация проходила в 5 этапов.

**1 этап** – сентябрь - май 2021 года. На данном этапе опытно-экспериментальной работы нами изучена и проанализирована научная и методическая литература по теме исследования,

**2 этап** – сентябрь - декабрь 2022 года. проводилась организация исследования определялись методы исследования, подобраны диагностические методики, а также проведен первичный срез волевой готовности юношей- боксеров, занимающихся боксам.

**3 этап** – февраль - май 2023 года. На данном, формирующем, этапе работы проводилась апробация разработанного нами комплекса занятий в ходе тренировочного процесса юношей, занимающихся боксом.

**4 этап** – Февраль – апрель 2023 года. Проводился формирующий эксперимент волевой подготовки юношей-боксеров 14-15 лет.

**5 этап** – май - июнь 2023 года – обработка результатов эксперимента и подводились итоги работы.

### **2.2 Методы исследования**

В работе использовались такие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование
4. Эксперимент
5. Метод математической статистики

### 1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы

По данным теоретического анализа литературы были определены понятия «волевая подготовка», выявлены методы развития волевой подготовки, изучена роль воли у боксеров. Кроме того, изучены особенности анатомии и физиологии подростков: в этот период завершается рост и развитие организма человека.

В ходе работы было проанализировано 50 литературных источников.

### 2. Анкетирование

По результатам теоретического анализа были выбраны анкеты Мартыненко (2003) и опросник Н.Б. Стамбулова (Е.П. Ильин, 2011) настойчивость и упорство, решительность.

Для боксеров 14-15 лет и анкеты является анонимной. Боксерам предлагалось ответить на 25 вопросов анкеты. Анкеты представлены в приложении.

### 3. Педагогическое наблюдение

Было проведено педагогическое наблюдение за тренировочным процессом боксеров 14-15 лет. Наблюдение проводилось во время тренировочного процесса. По результатам наблюдения был сформирован план по улучшению волевой подготовки спортсменов.

### **3. Составление методики волевой подготовки боксеров 14-15 лет**

#### **3.1 Результаты констатирующего анкетирования боксеров по волевой подготовке**

Было проведено предварительное тестирование занимающихся, по результатам которого для проведения эксперимента мы отобрали 20 спортсменов 14-15 лет.

Эксперимент проводился на спортивной базе клуба г. Красноярск ул. Свободный проспект 34/2.

Для оценки волевой подготовки нами были выбраны анкеты Мартыненко (2003) и опросник Н.Б. Стамбулова (Е.П. Ильин, 2011) настойчивость и упорство, решительность.

Для опроса боксеров, основной задачей таких анкет является выявление уровня решительности и настойчивости. Для этого боксеры анонимно отвечали на вопросы анкет, а результаты были статистически обработаны.

Опросник "Решительность спортсмена" (А.Н. Мартыненко, 2003).

#### **Ключ к опроснику:**

Ответы оцениваются следующим образом:

- почти всегда 5 баллов,
- часто 4 балла,
- иногда 3 балла,
- редко 2 балла,
- почти никогда 1 балл.

Находится общая сумма баллов, характеризующая решительность спортсмена.

Максимальное значение 125 баллов, минимальное 25 баллов.

Для того, чтобы понять уровень решительности, мы условно разделили набираемые баллы на 3 категории:

1. Высокий уровень – 125 – 100 баллов

2. Средний уровень – 99 – 50 баллов
3. Низкий уровень – 49 – 25 баллов

Опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена» Н.Б. Стамбулова (Е.П. Ильин, 2011).

**Ключ к расшифровке:** Утверждения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностики степени выраженности волевых качеств. Утверждения 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 служат для выявления генерализованности волевых качеств.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности согласно следующей шкале:

1. Низкий уровень 0-19 баллов.
2. Средний уровень 20-30 баллов.
3. Высокий уровень 31-40 баллов.

В таблице 1 представлены результаты расчетов средних значений по результатам опросников.

Таблица 1- Средние показатели опросников до проведения эксперимента

Название опросника	Контрольная группа
Опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена», Н.Б. Стамбулова	25,7±4,7
Опросник «Решительность спортсмена», А.Н. Мартыненко	75,1±19,3

Различия результатов опросников между группами не выявлены, поэтому следующим этапом были разработка и внедрение методики волевой подготовки на экспериментальной группе.

Занятия в обеих группах проводились в течение 12 недель по 3 раза в неделю. Тренировочные занятия контрольной группы проходили без изменений. В занятия экспериментальной группы внедрялась методика.

### **3.2 Реализация методики волевой подготовки спортсменов на основе педагогического наблюдения**

Для развития воли боксеры применяли постепенное увеличение сложности тренировок и соревнований. Условия тренировки должны быть усложнены до тех пор, пока они не достигнут эмоциональной и физической интенсивности, сравнимой с реальным боем. Это также означает, что профессионалы на тренировке учатся справляться с большими нагрузками по сравнению с теми, которые они ожидают в реальном бою.

По окончании констатирующего этапа была начата формирующая работа с экспериментальной группой – добавление в их тренировки комплекс упражнений:

**- Увеличивали интенсивность работы в раундах и применили спурты (максимальные ускорения).**

- постепенное усложнение тренировочных боев путем подбора более опытных, более тяжелых и более сильных спарринг-партнеров. Число партнеров на одном тренировочном занятии увеличивали.

**- Стремилась во, чтобы то ни стало выполнить поставленную задачу.**

Для выполнения задач использовали соревновательный принцип. Выполняя различные упражнения, боксер постоянно соревнуется или со своими прошлыми достижениями («иду на рекорд»), или с партнером. Вот основные цели:

- добиться более высокой резкости ударов;
- выдержать более высокий темп в течение нескольких раундов;
- в условном бою обязательно использовать определенный прием;
- научиться выполнять поставленную тренером тактическую задачу с любым партнером;
- выполнять упражнения более качественно.

**- Быть уверенным в том, что все трудные задания вполне реальны и выполнимы.**

Боксеру предлагаются сложные упражнения, которые вначале он может выполнить в облегченных условиях:

- сначала боксер выполняет сложные технические или тактические приемы пошагово (по частям), а потом в более высоком темпе;

- в тренировке с более сильным партнером боксеру ставятся сложные технико-тактические задачи. При этом более сильный партнер несколько поддается, что дает возможность осуществить намеченное;

- спортсмену в ходе теоретической подготовки предлагается решить сложную тактическую задачу, а затем, демонстрируя заранее подготовленные видеоматериалы, показать на примере других (желательно более опытных) боксеров способы ее решения.

**- Научиться быстрым и энергичным волевым напряжениям.**

От боксера требуется при выполнении упражнений за короткий промежуток времени развить максимальную и субмаксимальную мощность. Упражнения применялись:

- спурты в работе на снарядах;
- спурты в условных и вольных боях;
- упражнения с максимальным ускорением в беге на короткие дистанции;
- «взрывные» упражнения с тяжестями;
- общеразвивающие упражнения с интенсивными усилиями.

**- Выработать у боксера способность к продолжительным волевым усилиям.**

Использовали упражнения на развитие выносливости:

- многокилометровые кроссы;
- продолжительная работа без снижения интенсивности;
- уменьшение перерывов отдыха при работе на снарядах и на лапах;
- увеличение продолжительности и количества раундов без снижения интенсивности работы;

- увеличение количества спуртов в раундах.

Для стимуляции волевых усилий тренер во время занятий всегда используют ряд методов психологического воздействия (например, поощрения и одобрения, доброжелательную критику, примеры).

Вот что говорит о воле и волевой подготовке абсолютный экс-чемпион мира в первом полусреднем весе Константин Цзю. «Ринг – это мой дом. Я контролирую все в своем доме. Все решения идут от меня лично, а не от воли моего соперника. Если мой соперник атакует меня, то это не значит, что он так хочет. Это происходит потому, что я так хочу».

### 3.3. Результаты контрольной диагностики

По окончании этапа формирующего эксперимента была проведена повторная диагностика (контрольная), в которой приняли участие боксеры-юноши – участники тех же экспериментальной и контрольной групп.

Цель контрольной диагностики – определить эффективность примененного нами комплекса мероприятий по повышению психологической подготовленности.

Методика, примененная в ходе повторного опросника, аналогичны методике, применявшейся на начальном этапе исследования. В обобщенном виде результаты опросников выглядят следующим образом.

В таблице 2 – показаны среднеарифметические результаты повторного опроса контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 2 - Средние показатели опросников контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

Название опросника	Контрольная группа	Экспериментальная группа	T	P=0,05
Опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена», Н.Б. Стамбулова	26,2±4,4	34,6±3,3	4,9	<
Опросник «Решительность спортсмена», А.Н. Мартыненко	78,9±17,2	110,8±7,3	5,4	<



После 12 недель применения методики было проведено повторный опрос групп.

Таблица 3 - Сводная таблица результатов опросника контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

	Результаты до эксперимента	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		После	Прирост абсолютный	После	Прирост абсолютный
Опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена», Н.Б. Стамбулова	25,7±4,7	26,2±4,4	0,5	34,6±3,3	8,9
Опросник «Решительность спортсмена», А.Н. Мартыненко	75,1±19,3	78,9±17,2	3,8	110,8±7,3	35,7

Результаты опросников до и после эксперимента были собраны в сводную таблицу (см. табл. 3). Так же в таблице добавлен прирост результатов опросников. Выявлено, что в экспериментальной группе по опроснику «Самооценка волевых качеств спортсмена», Н.Б. Стамбулова прирост составил – 8,9 балла, по опроснику «Решительность спортсмена», А.Н. Мартыненко – 35,7 балла, в то время как у контрольной группы это 0,5 и 3,8 баллов прироста.

На рисунке 1 наглядно можно увидеть прирост в баллах.

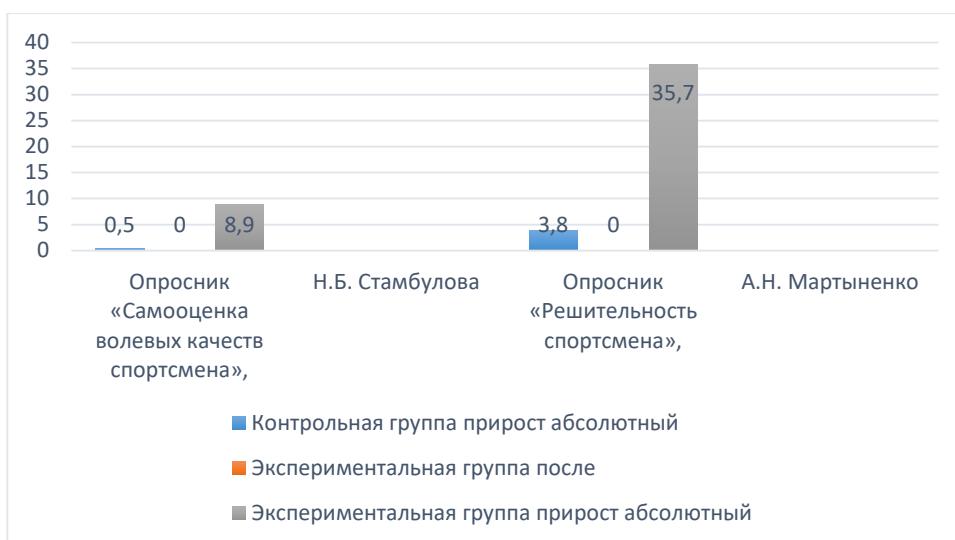


Рисунок 1 - Прирост опросника «Самооценка волевых качеств спортсмена» Н.Б. Стамбулова и опросника «Решительность спортсмена» А.Н. Мартыненко, баллы

В результате эксперимента были повышены результаты в обеих группах, но наибольший прирост был в экспериментальной группе.

Данная методика применялась на протяжении 12 недель, но для повышения волевой подготовки требуется большее количество времени. Поэтому необходимо продолжить применять данную методику в экспериментальной группе для получения статистически достоверных результатов.

Таким образом, результаты эксперимента свидетельствуют об эффективности включения, составленной нами методики в тренировочном процессе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы были изучены особенности подготовки боксеров 14-15 лет. При этом особое внимание в данном вопросе уделялось возрастным особенностям подростков боксеров именно в этом возрасте большое внимание уделяется соревновательной деятельности и как правило предъявляются большие требования к волевой подготовки. В рамках рассмотрения данного вопроса была проанализирована волевая подготовка спортсменов. С этой целью также были рассмотрены компоненты волевой подготовки такие как решительность упорство настойчивость и даны их характеристики.

Нами было проведено анкетирование боксеров. В ходе анкетирования выявлено, что у опрашиваемых боксеров 14-15 лет существуют проблемы с волевой подготовкой так как уровень недостаточно высокий. Об этом свидетельствуют баллы спортсменов, набранные по опроснику Стамбуловой 25,7 балла а по опроснику Мартыненко 75,1 балла . Поэтому существует необходимость в проведении анализа тренировочной деятельности боксеров, для выявления недостатков тренировочной программы и ее совершенствования.

Разработанная нами методика волевой подготовки боксеров 14-15 лет направленная на усиление компонентов настойчивость, решительности и упорства.

Выявлено, что в экспериментальной группе по опроснику «Самооценка волевых качеств спортсмена», Н.Б. Стамбулова прирост составил – 8,9 балла, по опроснику «Решительность спортсмена», А.Н. Мартыненко – 35,7 балла, в то время как у контрольной группы это 0,5 и 3,8 баллов прироста. На основании результатов эксперимента  $<0,05$ , можно сделать вывод об эффективности методики волевой подготовки спортсменов, занимающихся боксом.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонов О. В. И др. Анатомо-физиологические особенности различных органов и систем организма детей и подростков. – 2018.
2. Апалько И. Ю. Терминологическая лексика сферы бокса и динамика ее развития: дис. – Краснодар: [Куб. Гос. Ун-т], 2005.
3. Арутюнян Т. Г. И др. Воспитывающий потенциал физических упражнений в процессе занятий водными видами спорта //Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – №. 2. – С. 180-189.
4. Архипенко С. В. Психологические аспекты подготовки боксеров. – XIII Международная научная сессия по итогам НИР за 2012 год" Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту": материалы VI Междунар. Науч.-практ. Конф. Молодых ученых, Минск, 16 мая 2013 г.: в 3 ч./М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры; редкол.: ТД Полякова (гл. Ред.) [и др.]-Минск, 2013.-Ч. 3: Молодежь-науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта.-С. 164-166.-Библиогр.: с. 166, 2013.
5. Ашанин В. С., Литвиненко А. Н. Специфические особенности структуры технико-тактического арсенала неолимпийских единоборств ударного типа и пути его совершенствования //Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №. 1. – С. 11–15-11–15.
6. Бабаков А. И., Ульянов С. В. Физическая и волевая подготовка борцов на поясах на основе использования методики самовоспитания: учебное пособие для вузов по специальности 032101.65-Физическая культура и спорт.-2-е изд. – 2012.
7. Багадирова С. К. Динамика волевых механизмов саморегуляции спортсменов-дзюдоистов в процессе развивающих тренировок //Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008. – №. 7. – С. 212-216.

8. Барейчев А. В. Методика технической подготовки боксеров 15-17 лет, в условиях новых правил в боксе //Университетский спорт: здоровье и процветание нации. – 2015. – С. 29-32.
9. Бородина И. И. Соотношение волевой регуляции и психологических особенностей лени у подростков-спортсменов //Ученые записки Крымского федерального университета имени ВИ Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2015. – Т. 1. – №. 4.
10. Бурнашов В. В., Черкашин И. А. Методика развития выносливости у боксеров-юниоров //современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. – 2017. – с. 47-50.
11. Воронкина Л. В. Формирование волевой подготовки спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №. 4. – С. 88-91.
12. Галкин Е. Ю. Анатомо-физиологические особенности развития подростков //проблемы и тенденции научных исследований в системе образования. – 2019. – С. 24.
13. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие //Красноярск: ИПК СФУ. – 2008.
14. Гогузев Ф. В., Назаренко Л. Д. Психологическая подготовка боксеров //современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. – 2020. – с. 201-205.
15. Григорьева И. В. И др. Психологическая подготовка спортсмена //Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. – 2014. – Т. 2. – №. 1. – С. 201-204.
16. Григорьева И. В., Волкова Е. Г. Волевая подготовка спортсмена //Воронежский научно-технический вестник. – 2015. – Т. 4. – №. 3-3. – С. 4-7.
17. Джалилов А. А., Александров Ю. М., Джалилов А. А. Воспитание морально-волевых качеств в системе спортивной подготовки боксеров

//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №. 3. – С. 22-24.

18. Долгих Д. В. Опыт психологической подготовки юных боксеров в дюц им. В. Соломина //физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение. – 2016. – С. 158-161.

19. Евгачёв О. А. Психологическая подготовка боксеров //Вестник физической культуры и спорта. – 2016. – №. 3. – С. 3-13.

20. Жургунова Д. Д., Шопин Р. В. Особенности эволюции правил бокса за последние 5 тысяч лет //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – №. 2-4. – С. 77-88.

21. Зырянов И. И. Методика формирования индивидуального стиля боксеров-разрядников //Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье. – 2016. – С. 76-78.

22. Иванов А. Л., Николаев В. И., Алексеева А. А. Бокс //М.: Перун. – 2007.

23. Карпушко Н. А. Кв градополов о духовно-нравственном воспитании в подготовке боксеров: педагогическое наследие, традиции и инновации //Теория и методика ударных видов спортивных единоборств. – 2021. – С. 129.

24. Колесник И. С. Моделирование процесса спортивной подготовки боксеров как системный подход к повышению ее эффективности //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №. 2. – С. 34-38.

25. Корюкин Д. А. Воспитание волевых качеств у спортсменов в процессе занятий боксом //Вестник Курганского государственного университета. – 2016. – №. 2 (41). – С. 40-42.

26. Кузьмин В. А. И др. Психолого-волевые аспекты в подготовке студентов-боксёров //Физическое воспитание студентов. – 2009. – №. 3. – С. 97-102.

27. Кулезнев В. Н., Кибец Е. В. Особенности формирования волевых качеств в подготовке боксеров //исторические и современные инновационные процессы в физической культуре и спорте. – 2010. – С. 73.

28. Ларина О. В. Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности //современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. – 2016. – С. 37-41.
29. Лоскутова Э. А. Волевая подготовка как фактор повышения эффективности тренировочного процесса //Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – №. 32-2. – С. 61-63.
30. Лысенко А. В., Петров А. В. Высокотехнологичные методы в подготовке спортсменов //Современные тенденции развития и перспективы внедрения инновационных технологий в машиностроении, образовании и экономике. – 2017. – Т. 3. – №. 1. – С. 70-72.
31. Макаренко Е. М. Тактическая подготовка боксера контратакующего стиля соревновательной деятельности //Автореф. Дисс... канд. Пед. Наук, спб. – 2007.
32. Марищук Л. В., Архипенко С. В. О роли внимания в повышении уровня эмоционально-волевой устойчивости спортсменов-боксеров. – Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. Науч.-практ. Конф., Минск, 23-24 апр. 2015 г.: в 4 ч./М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. Гос. Ун-т физ. Культуры; [редкол.: ТД Полякова (гл. Ред.)[и др.]]-Минск, 2015.-Ч. 3: Молодежь-науке.-С. 169-171.-Библиогр.: с. 171, 2015.
33. Марищук Л. В., Архипенко С. В. Физическая подготовка в обеспечении соревновательной надежности спортсменов-боксеров. – 2015.
34. Махов С. Ю., Губанов Э. В. Формирование волевых качеств спортсменов-рукопашников //Наука-2020. – 2018. – №. 5 (21). – С. 45-55.
35. Медведев В. Л., Куликов А. М., Иорданишвили А. К. Анатомо-физиологические особенности подростков //Подростковая медицина. – 1999. – С. 5-31.

36. Москвин В. А. И др. Взгляды па рудика на проблему волевой регуляции в спорте //современные проблемы психологии физической культуры и спорта. – 2016. – С. 36-44.
37. Москвин В. А., Москвина Н. В. Индивидуальные особенности волевой регуляции у спортсменов-подростков //Спортивный психолог. – 2016. – №. 3. – С. 52-57.
38. Петрыгин с. Б. Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ //Российский научный журнал. – 2012. – №. 3. – С. 180-186.
39. Романова Н. Н., Дятлов Д. А., Бородулин Н. И. Психолого-педагогические основы и методика развития волевых качеств хоккеистов 14-15 лет //Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2018. – Т. 10. – №. 3 (41). – С. 26-33.
40. Ромашов А. А. Тактические особенности использования клинча профессиональными боксерами //Обзор педагогических исследований. – 2021. – Т. 3. – №. 4. – С. 160-164.
41. Самулкин С. Я. Особенности волевой активности представителей различных видов спорта : дис. – Пермь : [Перм. Гос. Пед. Ун-т], 2004.
42. Саралаев М. К. К. П. Н., Айбалаев А., Байбосунова Г. Ж. основы волевой подготовки спортсменов //вестник физической культуры и спорта. – 2018. – №. 1. – С. 64-70.
43. Сородоев Р. С. Анатомо-физиологические особенности развития подростков //Матрица научного познания. – 2020. – №. 11-2. – С. 40-43.
44. Тверитнев К. А., Драндров Г. Л. Особенности развития волевой сферы у подростков, занимающихся самбо //Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. ИЯ Яковлева. – 2019. – №. 2 (102). – С. 216-222.
45. Хакимова Ю. Д., Мугаллимова Н. Н. К вопросу о волевой подготовке в боксе //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – С. 632-634.



46. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксера //М.: физ. – 1968.
47. Чемезов А. И., Хомяков Г. К. Психологическая подготовка боксеров //Вестник Бурятского государственного университета. Философия. – 2011. – №. 13. – С. 166-169.
48. Шевелев И. Влияние гиревого спорта на формирование личностно волевых качеств студентов ССУЗА в учебно-тренировочном процессе //практико-ориентированные молодежные исследования проблем региона. – 2014. – С. 120-122.
49. Шляпников В. Н., Хрулёва Ю. Н. Особенности волевой регуляции у спортсменов-юниоров //Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. – №. 2. – С. 132-140.
50. Щербаков Е. П. Функциональная структура воли. – Омский гос. Ин-т физ. Культуры, 1990.
51. Birrer D., Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports //Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2010. – Т. 20. – С. 78-87.
52. Blynova O. Et al. Psychological safety of the learning environment in sports school as a factor of achievement motivation development in young athletes //Journal of physical education and sport. – 2020. – Т. 20. – №. 1. – С. 14-23.
53. Chesterton P., Alexanders J., Rutter L. K. A call for more psychological skills training: Examining the views of qualified and student sports therapists in the United Kingdom //Journal of Bodywork and Movement Therapies. – 2020. – Т. 24. – №. 4. – С. 13-19.
54. Meera R., Mohanakrishnan R., Arun Prasanna T. Effect of Core Training with and without Yogic Practices on Selected Psychological Variables among College Women Athletes //Indian Journal of Public Health Research & Development. – 2019. – Т. 10. – №. 4.
55. Floyd Mayweather Jr. «Champion training» 2021 [Электронный ресурс].

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Опросник "Решительность спортсмена" (А.Н. Мартыненко, 2003)

**Инструкция.** Вам предлагается анкета, отражающая Ваше поведение в различных ситуациях. Выберите один из вариантов ответов: «почти всегда», «часто», «иногда», «редко», «почти никогда». Запишите свой вариант на листке бумаги против соответствующего номера вопроса.

1. Перед атакой, я быстро оцениваю возможные его варианты.
2. Соревнуясь, я часто рискую, чтобы победить.
3. При решении проблем в команде беру инициативу на себя.
4. Состязаясь, я не медлю, и не боюсь проводить действие.
5. Легко включаюсь в работу на соревнованиях.
6. При атаке у меня нет сомнения в правильности моих действий.
7. Чтобы не мучиться какое действие выбрать, я обычно использую только 2–3 варианта действия.
8. Перед проведением атаки, я мгновенно оцениваю его последствия.
9. Мой тренер и товарищи по команде отмечают во мне нерешительность.
10. Я всегда борюсь с желанием победить.
11. Многие ситуации не представляют для меня сложности, чтобы принять ответственное решение.
12. Я могу быстро выбрать один вариант для атаки в ситуации, где их можно применить несколько.
13. Соревнуясь, я чувствую, что задуманное у меня получится.
14. Проигрывая в соревновании, могу проявить силу воли – собраться и победить.
15. В действиях я всегда предельно сосредоточен.
16. Быстрота оценки соревновательной ситуации и нахождение правильного решения – это для меня характерно.
17. Внезапная атака соперника не приводит меня к замешательству.

18. Принимая решение, выступая на соревнованиях, я не боюсь ошибиться.

19. Всегда лучше атаковать первым и не ждать пока соперник сделает ошибку.

20. В любом поединке могут возникнуть сложные ситуации, не стоит настраиваться на легкую победу.

21. Начав атаку, довожу ее до конца, не испытывая колебаний.

22. Я легко отказываюсь от желания применить красивое, но малоэффективное действие.

23. В сложных ситуациях соперничества меня выручает интуиция.

24. Проиграв, думаю о том, что можно было бы победить, хотя исправить уже ничего невозможно.

25. Оценка любой ситуации для меня не составляет труда, и как правило, оценка всегда правильная.

#### **Ключ к опроснику:**

Ответы оцениваются следующим образом:

- почти всегда 5 баллов,
- часто 4 балла,
- иногда 3 балла,
- редко 2 балла,
- почти никогда 1 балл.

Находится общая сумма баллов, характеризующая решительность спортсмена.

Максимальное значение 125 баллов, минимальное 25 баллов.

Для того, чтобы понять уровень решительности, мы условно разделили набираемые баллы на 3 категории:

1. Высокий уровень – 125 – 100 баллов
2. Средний уровень – 99 – 50 баллов
3. Низкий уровень – 49 – 25 баллов

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена»

Н.Б. Стамбулова (Е.П. Ильин, 2011)

**Инструкция:** Прочтите внимательно каждое суждение. Проанализируйте насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и проставьте его напротив номера суждения.

Варианты ответов:

1. Так не бывает (+2).
2. Пожалуй, да (+1).
3. Может быть (0).
4. Наверное, да (-1).
5. Уверен, что да (-2).

#### Текст опросника

##### *Настойчивость и упорство*

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.
2. Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
4. в соревновании борюсь из всех сил до последнего мгновения.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерно планомерность, систематичность в работе.
7. На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение длительного времени.

11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.

12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.

13. Систематически готовлюсь к учебным, спортивным занятиям.

14. Неудача в ходе соревнований резко снижает активность и желание продолжать борьбу.

15. В споре чаще всего уступаю другим.

16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.

17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.

18. Не могу заставить себя работать систематически.

19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.

20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

**Ключ к расшифровке:** Утверждения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностики степени выраженности волевых качеств. Утверждения 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 служат для выявления генерализованности волевых качеств.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности согласно следующей шкале:

Низкий уровень 0-19 баллов.

Средний уровень 20-30 баллов.

Высокий уровень 31-40 баллов.

**Таблица 1**

Результаты опросника «Самооценка волевых качеств спортсмена»  
Н.Б. Стамбулова до проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Респондент	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Респондент	22	34
2	Респондент	27	20
3	Респондент	31	23
4	Респондент	24	27
5	Респондент	21	29
6	Респондент	26	31
7	Респондент	16	26
8	Респондент	29	26
9	Респондент	34	24
10	Респондент	23	21

**Таблица 2**

Результаты опросника «Решительность спортсмена»  
А.Н. Мартыненко до проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Респондент	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Респондент	62	96
2	Респондент	70	52
3	Респондент	81	79
4	Респондент	52	67
5	Респондент	90	81
6	Респондент	101	65
7	Респондент	78	80
8	Респондент	56	105
9	Респондент	59	96
10	Респондент	98	34

**Таблица 3**

Результаты опросника «Самооценка волевых качеств спортсмена»  
Н.Б. Стамбулова, после проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Респондент	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Респондент	24	31
2	Респондент	22	34
3	Респондент	27	35
4	Респондент	34	29
5	Респондент	29	39
6	Респондент	26	35
7	Респондент	27	39
8	Респондент	22	37
9	Респондент	31	32
10	Респондент	20	35

**Таблица 4**

Результаты опросника «Решительность спортсмена»  
А.Н. Мартыненко после проведения педагогического эксперимента

№ п/п	Респондент	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Респондент	55	120
2	Респондент	89	112
3	Респондент	85	101
4	Респондент	99	105
5	Респондент	102	109
6	Респондент	81	122
7	Респондент	62	116
8	Респондент	91	102
9	Респондент	59	107
10	Респондент	66	114

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра медико-биологических основ физической культуры  
и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
*В.И. Колмаков* - В.И. Колмаков

« 05 » 07 2023 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

**ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ  
БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ**

Научный руководитель

*А.П. Шумилин*

доцент, канд.пед.наук А.П. Шумилин

Выпускник

*В.О. Сибирев*

В.О.Сибирев

Нормоконтролер

*О.В. Соломатова*

О.В. Соломатова

Красноярск 2023

у документа.  
документа.  
стема является  
кумента