

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ В БОКСЕ

Нелепенко Сергей¹,Деркаченко Иван²,Полевая-Секэрянэ Анжела³,^{1,2,3}Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинэу, Республика Молдова

Аннотация. В статье анализируются некоторые характеристики соревновательной деятельности профессиональных боксеров. Представлен видео анализ соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации. Изучены индивидуальные манеры ведения боя боксеров высокого класса на основе выделения отдельных эпизодов боя на международных соревнованиях последних лет. В процессе видеоанализа финальных боев боксеров нами фиксировались следующие показатели: дистанция, виды ударов, способ их выполнения (одиночные или серии), виды защит (движения при помощи рук, ног, туловища) и какую преимущественно форму ведения боя они используют – атакующую, контратакующую или комбинированную. Для этого использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, видео анализ, математическая обработка данных.

Ключевые слова: бокс, видео, индивидуальные манеры, бой, анализ.

Введение. Исследования литературных источников последнего десятилетия, позволяют отметить, что для каждого этапа спортивной тренировки боксеров характерны свои содержание, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, их динамика, соотношение общей и специальной физической подготовки, совершенствование технико-тактического мастерства, психологической подготовки, а также оценка индивидуальных психофизиологических особенностей спортсменов [1, 3, 7]. Поскольку, каждому типическому стилю противоборства присущи свои особенности соревновательной техники и тактики ведения поединка [2, 9]. Для повышения квалификации спортсменов и их технико-тактических показателей необходимо совершенствовать систему обеспечения информацией специалистов на всех уровнях. Одним из результатов эффективности учебно-тренировочного процесса, являются показатели соревновательной деятельности боксера, которые выявляют особенность его двигательной системы, манеру и стиль ведения боя [3].

Как утверждают многие авторы, манера ведения боя зависит от психических и физических особенностей боксера и получает ин-

дивидуальное выражение в его технико-тактической деятельности, которая позволяет наиболее ярко раскрыть сильные стороны подготовленности спортсмена [1, 4, 8]. Это вырабатывается в состязаниях и тренировочных занятиях на протяжении многих лет. Можно отметить, тот факт, что существенное влияние на манеру ведения боя спортсменом оказывают особенности национальной школы. Вследствие этого, поиск перспективных направлений и методов информационного обеспечения представляется актуальным для совершенствования системы подготовки боксёров национальной сборной команды. Поэтому, вопрос исследования соревновательной деятельности боксеров высокого класса, определило актуальность и направленность исследования.

Материал-метод. Анализировались результаты видеосъемки 649 поединков боксеров, зарегистрированных на крупнейших соревнованиях по разработанной схеме записи, включающей форму боя, методы и средства его ведения, который позволили выявить широкий диапазон действий боксеров, большую вариативность методов и средств ведения боя.

Форма ведения боя была принята в ка-

честве основного признака организации поединка. Метод ведения боя определялся дистанцией, на которой ведется поединок, средствами являлись виды ударов (прямые, боковые, снизу), способ их выполнения (одиночные или серии), виды защит (движения при помощи рук, ног, туловища).

В соответствии с рекомендациями экспертов мы условно разделили всех наблюдаемых боксеров на три группы, в зависимости от того, какую преимущественно форму ведения боя они используют – атакующую, контратакующую или комбинированную. Для этого использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, видеонаблюдение, математическая обработка данных.

Результаты и дискуссии. Анализ результатов свидетельствует о том, что группа боксеров атакующего стиля составляет 40,3% всех отобранных спортсменов, что говорит об активно наступательном характере. Большой процент боксеров этой группы (41%), выявили особенность ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Поединок, как известно, состоит из отдельных эпизодов боя, каждый из которых складывается из завязки боя на дальней дистанции с переходом и продолжением на средней и ближней дистанциях. Одни боксеры чаще ведут бой на средней и ближней дистанциях, другие – на дальней дистанции. Эти различия обусловлены комплексом признаков, включающих особенности физического развития боксеров (рост, вес, окружность груди), индивидуально-психологические особенности, свойства высшей нервной системы и т. д. Эти особенности обусловили тот факт, что 27% боксеров атакующего стиля проводят поединки на средней и 32% на ближней дистанциях.

Подавляющее большинство спортсменов, проводящих поединки в атакующем стиле, боксируют сериями ударов (67%). Боксеры этой группы стремятся сблизиться с сопер-

ником, нанести как можно больше ударов в туловище и голову, получить перевес в очках и ослабить боеспособность противника. Как это будет показано ниже, атакующие боксеры чаще всего отличаются более низким ростом, хорошим физическим развитием, сильно развитым плечевым ростом, рельефной мускулатурой. Известно, что дальней дистанцией чаще пользуются спортсмены более высокого роста, ближней и средней дистанциями – более низкого роста. Определяющим фактором при выборе формы боя и дистанции являются психологические особенности. Одни спортсмены указанной группы (33%) предпочитают боксировать одиночными ударами, другие быстрыми, легкими ударами набирают очки, третьи, нанося сильные акцентированные удары, нередко заканчивают поединки досрочно. Почти половина группы атакующих боксеров (48%) применяют защитные действия при помощи ног (шаги в стороны, назад, приседания) и туловища (уклоны, нырки, подставки). Это позволяет им оставлять руки свободными для нанесения ударов (характерная особенность боксеров указанной группы).

Значительная часть боксеров (39%) использует защиты при помощи рук и туловища (отбивы, подставки, уклоны, нырки). 13% боксеров пользуются защитами при помощи рук и ног (отбивы, подставки, шаги назад, в стороны).

Боксеры атакующего стиля проводят бой в быстром темпе, атакуя сериями ударов. Вес тела у правой, как правило, находится на правой ноге, у левой – на левой; в связи с этим их маневренность на ринге ограничена. Установка двигаться только вперед делает отступление весьма неудобным, так как сзади стоящая опорная нога не позволяет своевременно сделать шаг назад. По данным нашего исследования, атакующие боксеры опережают представителей других групп по количеству ударов в бою. Не выделяя особенностей, связанных с весовыми категориями, боксеры

этой группы в среднем наносят 180 ударов в течение трех раундов. Начиная бой в относительно высоком темпе, спортсмены постепенно повышают его к концу поединка [4].

В целом средства ведения боя, применяемые атакующими боксерами, достаточно вариативны, и можно предположить, что применение спортсменом определенного круга приемов обусловлено комплексом его психофизиологических и морфологических особенностей.

К группе боксеров комбинированного стиля мы относили тех, которые успешно атаковали и контратаковали. Выделенная группа, представляющая современный «динамический» бокс, оказалась наиболее многочисленной (52,7%). Характерно, что большинство членов сборной команды Молдовы по боксу относятся именно к этой группе.

Обладая гибкой тактикой, боксеры комбинированного стиля используют широкий диапазон действий в атаке и защите в зависимости от возникшей ситуации на ринге. Половина этой группы боксеров проводит бои на дальней и средней дистанциях, где происходит завязка боя, а другая половина стремится продолжать его на средней и ближней дистанциях. Эти спортсмены в равной мере успешно боксируют на любой дистанции, хотя у каждого из них имеется «своя» дистанция.

Применение одиночных ударов и серий ударов у представителей комбинированного стиля примерно равное: одиночных - 48%, серийных - 52%. Боксеры этой группы творчески решают боевые задачи в каждой конкретной ситуации и в зависимости от этого используют одиночные удары или серии ударов. Современный бокс характеризуется большой скоростью действий, высоким темпом начиная с первого раунда. Вероятно, в связи с этим у боксеров, относящихся к этой группе, имеется тенденция чаще применять серии ударов, чем одиночные удары. Завязка боя проводится одиночными ударами на

дальней и средней дистанциях, продолжение и развитие атаки или контратаки сериями ударов проходит на средней и ближней дистанциях.

Боксеры рассматриваемой группы чаще всего (45%) применяют защиты при помощи ног и туловища (шаги назад, в стороны, уклоны, нырки, подставки). Немного реже (31%) используются защиты в виде подставок, отклонов, поворотов, остановки ударов. 24% боксеров в основном используют защиты: отбивы, отходы назад, сайд-степы.

Таким образом, боксеры комбинированного стиля менее всего применяют защиты с помощью рук, что связано, очевидно, с установкой использовать движения рук для выполнения ложных действий. Удобные исходные положения для нанесения ударов создаются движениями ног и туловища.

Спортсмены, применяющие комбинированную форму ведения боя, проводят поединки в быстром темпе, незначительно уступая атакующим боксерам. Количество ударов в бою составляет в среднем 150. Результативность боксеров, придерживающихся этой формы ведения боя, оказалась выше, чем у тех, кто придерживается других форм ведения боя.

Боксеров контратакующего стиля среди наблюдаемых спортсменов оказалось всего лишь 7%, что еще раз подтверждает мнение об активно-наступательном характере современного бокса. Контратакующие боксеры в «чистом виде» в настоящее время встречаются очень редко, что связано с увеличением плотности действий в каждом раунде. «Оперативный простор», необходимый для контратакующего боксера, широкий диапазон технико-тактических приемов вследствие увеличения темпа современного бокса уменьшаются, сводятся до минимума. Поэтому контратакующие боксеры стремятся значительно повысить уровень своей физической подготовленности, что нарушает оп-

тимальное соотношение между их природной специфически тонкой чувствительностью (зрительно-двигательного анализатора) и уровнем развития физических качеств [5,10]. Преобладание силы, выносливости подавляет у боксеров тонкость восприятия, связанную с некоторой неуверенностью, тревожностью, осторожностью. С достижением высокого уровня двигательных качеств у спортсменов появляется уверенность, которая, казалось бы, должна давать хорошие результаты, но здесь согласование выработанных ранее связей нарушается [4]. Известно, что в таком случае нужно иметь оптимальное соотношение параметров (элементов) с тем, чтобы не пострадала целостность всех систем и функций, направленных на достижение результата [6]. Задача усложняется еще тем, что для каждого из боксеров требуется сугубо индивидуальное соотношение двигательных качеств и специфических свойств, особенностей личности. Отсюда малочисленность спортсменов указанной группы.

Боксеры контратакующего стиля преимущественно ведут бои на дальней дистанции (69,7%), используя хорошее чувство дистанции, ошибки менее ловкого соперника, тщательно и осторожно готовят встречные и неожиданные ответные удары. Этим объясняется малое число боксеров, ведущих бой на средней (21,7%) и ближней (8,6%) дистанциях.

Дистанция в боксе определяет вид применяемых ударов и способ их выполнения. Подавляющее большинство боксеров (74%) применяют в боях одиночные удары и только 26 % - серии ударов. Нанося одиночные удары на дальней дистанции, спортсмен меньше рискует, так как вторая рука у него является страхующей. Известно, что на средней и ближней дистанциях время удара фактически равно времени защитного движения. На

дальней же дистанции имеется возможность своевременно применить защиту и не пропустить удар. Основной девиз контратакующих боксеров - осторожность, поэтому в бою они относительно мало применяют серии ударов. Выполняя серии ударов, боксер имеет больше шансов пропустить удар, чем нанося одиночный удар и разрывая дистанцию после него. Поэтому защиты, применяемые боксерами этого стиля, в основном направлены на разрыв дистанции (шаг назад, уклон туловища, отбив, подставка, сайд-степы и т. д.) [6,11]. Удельный вес этих защит у контратакующего боксера, по нашим исследованиям, составляет 84,6%.

Кроме этих защит боксеры контратакующего стиля применяют уклоны, повороты туловища. Возможно, эта часть защит в какой-то степени компенсирует подвижность, т. е. маневренность на ринге, необходимую для данной формы ведения боя [5,8].

Выводы. Таким образом, исходя из проанализированных видео записей поединков боксёров можно сделать следующие выводы:

Комбинированная манера ведения поединка является универсальной и наиболее эффективной. Большинство ведущих боксёров (чемпионы и призёры мировых и европейский чемпионатов, а также Олимпийских Игр) проповедуют универсальный комбинационный бокс с постоянной сменой атакующих, контратакующих и защитных действий.

Последняя редакция правил AIBA, связанная с изменением формулы боя и снятием шлемов с боксёров взрослой возрастной группы, внесла существенные коррективы в технико-тактическую подготовку в современном боксе. В связи с этим возросло количество силовых ударов по всем уровням, а также количество защитных действий туловищем, уклонами, нырками.

Литература:

1. Korobeynikov, G.V., Radchenko, Y.A. (2012). *Demonstration of intuitive thinking in conditions of competitive activity depending on athletes' psychophysiological state*. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 6, p. 87-91.
2. Latyshev, S.V., Korobeynikov, G.V. (2013). *Approach of the systems to problem of individualization of training of fighters*. Physical Education of Students, vol.5, pp. 668.
3. Васильев, Г.Ф. (2016). Оценка соревновательной деятельности как основа прогнозирования результатов в спортивных единоборствах / Г.Ф. Васильев, А.А.Новиков, Е.Я.Крупник, О.В. Тиунова. В: Весник спортивной науки, № 5, с. 3-5.
4. Деркаченко, И.В. (2007). Модели специальной физической подготовленности кикбоксеров различных стилей ведения поединка. В: Cultura fizică: problemele științifice ale învățământului și sportului. Tezele conf. științ. internaționale. Chișinău: USEFS, с. 273 - 276.
5. Деркаченко, И.В. (2008). Экспериментальное формирование моторных тестов, позволяющих в достаточной мере характеризовать специальные двигательные способности кикбоксеров различных стилей ведения соревновательного поединка. В: Știința Culturii Fizice, № 7/1, с. 52 - 56.
6. Киселев, В.А. (2002). Планирование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров. Москва. 31 с.
7. Монеев, Г.И., Чистяков, В.А. (2011). Индивидуальная тренируемость в боксе и других видах ударных единоборств. В: Спорт и здоровье. Тезисы международной науч. конф. Санкт - Петербург: Олимп, с. 8 - 12.
8. Ревенко, Е.М., Яцин, Ю.В. (2009). Стили ведения боя в боксе: Учебное пособие. Омск: СибАДИ. 54 с.
9. Степанов, М.Ю. (2011). Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий. Автореф. дис. канд. пед. наук. Набережные Челны. 24 с.
10. Таймазов, В.А. (1997). Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб. 338 с.
11. Филимонов, В.И. (2000). Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка. Москва: ИНСАН. 432 с.