

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

С.Г. Дубовой, Г.И. Анисимов

Волгоградская городская детская общественная организация
«Спортивный клуб «Ринг ТД и Н», Волгоград, Россия,
sportclub-ring@ yandex.ru

Введение. Одним из важных компонентов тренировочного процесса боксеров является технико–тактическая подготовка, направленная на поиск наиболее эффективных способов ведения борьбы с противником. В настоящее время технико–тактическая подготовка боксеров сводится к совершенствованию отдельных боевых действий на разных дистанциях в условиях атаки, защиты и контратаки и отчасти в совершенствовании индивидуальной тактики [1, 2, 3].

Специальными исследованиями [1, 4, 5] установлена важность учета индивидуального профиля асимметрии в отборе и подготовке боксеров. Даны рекомендации по предварительному определению «степени зрительно–моторного доминирования» уже на ранних стадиях тренировочного процесса. Однако у специалистов бокса до настоящего времени практически отсутствует единая точка зрения по проблеме учета и дифференцировки индивидуального профиля функциональной асимметрии спортсмена. В настоящее время недостаточно четко определены критерии объективного контроля подготовленности боксеров на основе учета их индивидуально–типологических особенностей, что существенно снижает эффективность их технико–тактической подготовки и как следствие, тренировочного процесса в целом. Отсюда вытекает необходимость дальнейшего поиска новых методик технико–тактической подготовки, способных решить проблему ограниченности юных боксеров в используемых боевых средствах.

В работе использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение литературных источников; педагогическое наблюдение; хронометрирование; педагогические контрольные испытания; кинематография; тензометрия; методы исследования определения функциональной асимметрии; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами анализировались 189 поединков, в которых встречались боксеры–правши и боксеры–левши в возрасте 16–18 лет. Во время сближения с противником боксеры–левши в основном (80,6 %) группируются, расслабляют плечи, надежно прикрывают туловище и голову предплечьями. При этом спортсмены находятся в устойчивом положении, удобном для активных и оборонительных действий.

Боксируя с левой на ближней дистанции, только 23,8 % правшей не испытывают особых неудобств, вызванных правосторонней стойкой партнера. Ведя ближний бой, левши часто (65,1 %) наносят быстрые повторные удары левой рукой в туловище и голову, внимательно следя за тем, чтобы своевременно защититься от ударов правой руки противника.

Анализ боксерских поединков показал, что «типовая» боевая стойка боксера–левши в отдельных случаях изменяется. Умение изменять боевую стойку помогает им овладевать различными защитами, дает возможность своевременно подготавливать атаку и контратаку. Вместе с тем, изменение боксером–левой боевой стойки мешает противнику находить удобные моменты для атаки, защиты и контратаки.

В боях спортсмены–левши используют самые различные исходные положения: одни (46,0 %) боксируют, повернувшись к противнику правым плечом, другие (41,8 %) – стоя фронтально, третьи (12,2 %) – меняя боксерскую стойку. Одна часть (59,3 %) боксеров–левой ведет бой в прямой стойке, другая (40,7 %) – сгруппировавшись, приседая при защите. Материалы анализа боксерских поединков показывают, что умение изменять боевую стойку дает боксеру–левше большое преимущество перед тем, кто ведет бой в одном и том же положении.

Многие (54,0 %) боксеры–левши ведут бой в левосторонней стойке («скрытые» левши). Эти спортсмены не придерживаются «типовой» стойки правши, а видоизменяют её, обеспечивая больший простор действиям сильнейшей левой руки. Большинство (63,5 %) боксеров–левой применяют более фронтальную, чем правши, стойку, многие (58,7 %) из них держат левую руку гораздо ниже правой, несколько опуская левое плечо. В большинстве случаев (63,5 %) боксеры–левши, ведущие бой в левосторонней стойке, переносят вес тела на левую ногу. Более фронтальная (сравнение с правой) боевая стойка, несколько опущенное левое плечо и рука – все это позволяет левше наносить сильный удар левой. Кроме того, перенос веса тела на левую ногу позволяет

боксеру в случае атаки противника уверенно разрывать дистанцию, отталкиваясь левой ногой и делая шаг ногой вправо или назад.

Левше часто (65,1 %) неудобно наносить боковой удар правой в голову, поэтому они видоизменяли его, чтобы удар доходил до цели. Видоизмененный боковой удар правой выполняется следующим образом: атакующий делает правой ногой шаг вперед–вправо и одновременно наносит удар в голову, который является наиболее типичным для левши, встречающимся с правшой.

Многие (57,1 %) левши владеют боковым ударом левой. Расстояние, отделяющее атакующий кулак от цели во встрече левши с правшой, больше, чем в поединке боксеров–правшей. При атаке боковым ударом левой в голову или туловище боксеры–левши часто делают шаг правой ногой вперед–вправо. Это помогает им приблизиться к правше и избежать контрударов.

Удары снизу правой в голову и в туловище левши чаще (60,3 %) наносят с шагом правой ногой вперед–вправо. Они также активно пользуются ударом с выпрямлением правой руки в локте (45,0 %). Такой удар наносят в основном с дальней дистанции (51,9 %). Удары левой снизу боксеры–левши также наносят с шагом правой ногой вперед–вправо (63,5 %). Такая траектория движения позволяет им защититься от возможных контрударов правши и занять удобное положение для защиты и развития атаки. Этот удар многие (52,9 %) боксеры–левши применяют в бою достаточно результативно.

Боксеры–левши при встрече с правшой в защите часто (65,1 %) используют находящуюся впереди правую руку. Наиболее часто левши от прямого удара левой применяют отбив правой ладонью или предплечьем (52,9 %), а от ударов боковых и снизу – различные подставки (58,2 %). Левша в момент атаки правши часто (67,7 %) передвигается и уклоняется в правую сторону. Такое перемещение левши выводит правшу из равновесия и лишает его цели.

Левша сохраняет дальнюю дистанцию во время атаки правши боковым ударом левой в голову, если он применяет защиту нырком вправо с одновременным шагом правой ногой право. Эту защиту многие левши (69,8 %) сочетают с контратакой боковым ударом левой в туловище или в голову. Защита шагом или уклоном влево содействует раскрытию стойки правши, что облегчает левше проведение контратаки ударами левой рукой. При атаке правши прямым ударом правой в голову многие боксеры–левши (69,8 %) применяют защиту шагом правой ногой вправо и контратакуют правшу встречным ударом левой в туловище или в голову.

Анализ боксерских поединков с участием левшей мы условно разделили на три группы: 1) боксеры, ведущие бой в основном левой, сильнейшей рукой (28,6 %); 2) боксеры, ведущие бой преимущественно правой рукой (40,2 %); 3) спортсмены, равно боксирующие левой рукой и правой (31,2 %). Бои между левшами проходили часто неорганизованно: бои были тактически не продуманы и носили в основном силовой характер. Такие поединки проходят относительно редко (7,8 %) и готовить боксеров к этому надо заранее. Наши наблюдения показали, что у левшей слабо поставлены защиты от ударов левой. Защиты, с успехом применявшиеся против правши в бою с левшой, перестают быть эффективными.

В боксе согласованность движений рук, ног и туловища играет существенную роль для увеличения силы ударов, которые выполнялись с установкой «максимально быстро и сильно». У различного контингента 15–18–летних боксеров выявлен разный вклад звеньев тела в ударное движение и зависит от разгибателей движения руки (левши атакующей манеры – 24,1 %, левши контратакующей манеры – 27,4 %, правши атакующей манеры – 25,0 %, правши контратакующей манеры – 29,1 %, смешанный тип атакующей манеры – 25,1 %, смешанный тип контратакующей манеры – 27,9 %), вращательно–поступательного движения туловища (левши атакующей манеры – 37,7 %, левши контратакующей манеры – 38,4 %, правши атакующей манеры – 35,8 %, правши контратакующей манеры – 39,0 %, смешанный тип атакующей манеры – 33,9 %, смешанный тип контратакующей манеры – 38,5 %), разгибательного движения ноги (левши атакующей манеры – 38,2 %, левши контратакующей манеры – 34,2 %, правши атакующей манеры – 39,2 %, правши контратакующей манеры – 31,9 %, смешанный тип атакующей манеры – 40,0 %, смешанный тип контратакующей манеры – 33,6 %).

У боксеров смешанного типа атакующей манеры ведения поединка отмечается наиболее рациональная согласованность движения рук, ног и туловища, которая проявляется в более высоких величинах силовой характеристики удара. Степень вклада мышц ног в ударное движение у боксеров атакующей манеры ведения поединка наибольшая. Это указывает на важность совершенствования скоростно–силовых характеристик ног у боксеров данной типологической группы. Результаты нашего исследования свидетельствуют о важности совершенствования рациональной последовательности включения звеньев тела в ударное движение.

Вывод. Боксеры различных манер ведения поединка используют разные технико–тактические средства: боксеры–левши атакующей манеры ведения поединка в основном применяют одиночные удары (29,7 %), серии ударов применяются значительно реже (8,6 %); боксеры–левши контратакующей манеры ведения поединка – защитные действия (26,4 %), серии ударов (24,0 %); боксеры–правши атакующей манеры – одиночные удары (26,4 %) и передвижения (20,3 %), боксеры контратакующей манеры – серии ударов (26,2 %) и защитные действия (21,0 %); боксеры смешанного типа более равномерно используют боевые средства.

Литература:

1. Анисимов, Г.И. Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: учебное пособие / Г.И. Анисимов. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 41 с.
2. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / Под ред. А.О. Акопян. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
3. Котешев, В.Е. Бокс: учебник для специальных учебных заведений / В.Е. Котешев, В.А. Макаров. – Краснодар: КГУФКСиТ, 2008. – 224 с.
4. Остьянов, В.И. Бокс. (Обучение и тренировка) / В.И. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
5. Сологуб, Е.Б. Дифференцировочный подход к технико–тактической подготовке боксеров с учетом факторов двигательной асимметрии в системной деятельности мозга при управлении движениями: в сборнике научных трудов / Е.Б. Сологуб, В.В. Федоров // Государственный институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л.: ГДОИФК, 1987. – С. 32–38.