

УДК 796.83
ББК 75.713
О 74

В.А. Осколков

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики бокса и тяжелой атлетики Волгоградской государственной академии физической культуры; E-mail: ydarnic_box@mail.ru

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СЕРИЯМ УДАРОВ В БОКСЕ

(РЕЦЕНЗИРОВАНА)

Аннотация. В статье дается анализ соревновательной деятельности боксеров, свидетельствующий о возрастающей интенсивности боевых действий, что побуждает тренеров к поиску резервов подготовки спортсменов. В качестве объекта исследования автором была выбрана технико-тактическая подготовка квалифицированных боксёров, предметом - методика обучения боксёров сериям ударов. Целью исследования стало изучение ритмо-темповой структуры серий ударов и методики обучения ей. Проведенный эксперимент показал высокую эффективность разработанной методики по сравнению с традиционными.

Ключевые слова: методика, серия, удар, техника, симметрия, эффективность, ритм, темп.

V.A.Oskolkov

Candidate of Pedagogy, Assistant Professor, Head of Department of the Theory and Technique of Boxing and Weightlifting of the Volgograd State Academy of Physical Training; E-mail: ydarnic_box@mail.ru

TECHNIQUE OF TRAINING TO SERIES OF BLOWS IN BOXING

Abstract. The paper provides the analysis of competitive activity of the boxers, testifying to increasing intensity of operations. This induces trainers to search for reserves of preparation of sportsmen. The object of research is technical-tactical training of the qualified boxers, the subject is a technique of boxers training to series of blows. The research objective is studying a rhythmic-rate structure of series of blows and a technique of training to it. The experiment carried out has shown high efficiency of the developed technique in comparison with the traditional one.

Keywords: a technique, a series, blow, technics, symmetry, efficiency, a rhythm, rate.

Исследования соревновательной деятельности боксеров свидетельствуют о том, что современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью боевых действий [1], [2], [3]. Это побуждает тренеров к поиску резервов подготовки спортсменов, в том числе и в разделе технико-тактической подготовки [4], [5], [6], [7], [8]. Одним из резервов технико-тактической подготовки боксеров может быть совершенствование ритмо-темповой структуры серий ударов. По мнению Л.П. Матвеева [9], направленное формирование и совершенствование ритма двигательных действий составляет как бы стержневую линию всего обучения им в физическом воспитании. Для повышения плотности боевых действий все больше времени боксеры проводят на средней и ближней дистанциях, где бой ведется сериями ударов. При выполнении серий ударов только 1-2 удара могут выполняться сильно, а остальные легко. Таким образом, может проследиваться определенный ритм их исполнения.

Исходя из выявленной проблемы, была сформулирована **цель исследования:** изучить содержание ритмо-темповой структуры серий ударов и разработать методику обучения ей. Цель исследования конкретизирована следующими **задачами:**

1. Выявить различия двигательного ритма симметричных и асимметричных серий ударов, содержащих четное и нечетное количество ударов. 2. Определить силу

акцентированных ударов, расположенных в начале и конце серии. 3. Изучить силу ударов, выполняемых разными руками. 4. Исследовать продолжительность интервалов времени между ударами серии. 5. Разработать методику обучения боксёров сериям ударов, основанную на совершенствовании ритмо-темповой структуры движений.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: педагогические наблюдения, опрос, тензодинамометрия, педагогический эксперимент.

Как показал анализ соревновательных поединков, наиболее часто применяются в бою двусторонние – симметричные (последовательно сменяются руки) серии ударов (79,3%), односторонние – асимметричные (не менее двух следующих друг за другом ударов выполняются одной рукой) существенно реже (7,7%).

На дальней дистанции чаще (69,5%) применяются симметричные серии из сочетания прямых и боковых ударов, реже в соединении с ударами снизу. На средней дистанции серии ударов состоят преимущественно из боковых ударов и ударов снизу при некотором снижении количества прямых ударов. На ближней дистанции - удары снизу и сбоку, а прямые практически отсутствуют. Количество ударов в серии, как правило, не превышает 3-х-4-х ударов. Это объясняется различными причинами: во-первых, невозможностью поддерживать продолжительное время высокий темп и силу ударов; во-вторых, необходимостью ограничения времени нахождения на средней и ближней дистанциях из-за опасности пропустить сильный удар.

Удары в серии различаются по силе. Наиболее сильный удар, как правило, выполняется в конце (61,6%), реже в начале серии, это может быть встречный удар, ещё реже в начале и в конце серии. Выполнение сильного удара требует больше времени, чем обычного. Причина заключается в том, что для выполнения сильного удара необходимо увеличить траекторию удара (замах), перенести больше обычного вес тела на опорную ногу, подключить большее количество мышц, чем при обычном ударе. А это приводит, в свою очередь, к тому, что пауза после сильного удара (время до начала выполнения следующего удара серии) тоже значительно больше, чем между обычными ударами серии. Объясняется данный факт тем, что необходимо больше времени на расслабление мышц после акцентированного удара. Кроме того, при акцентированном ударе кулак соприкасается с целью дольше обычного.

Сильные удары в серии выполняются преимущественно в ответной и атакующей формах, реже во встречной. Это можно объяснить тем, что встречная контратака труднее в исполнении, так как выполняется одновременно с защитным действием, а при существующем лимите времени и большой опасности самому контратакующему боксеру пропустить удар выполняется существенно реже. Наиболее часто (67,1%) применяется нечетное количество ударов в серии.

При сопоставлении коэффициентов эффективности атаки (КЭА) симметричных и асимметричных серий выявлено, что эффективность последних более существенна ($0,27 \pm 0,01$; $0,31 \pm 0,03$; $p < 0,05$). На наш взгляд, это связано с тем, что процент асимметричных серий составляет всего около восьми процентов от общего количества, поэтому многие спортсмены не научились от них эффективно защищаться, а также с тем, что от симметричных ударов защищаться просто легче, так как они более предсказуемы. Кроме того, асимметричные серии, как правило, (79,9%) сопровождаются сменой цели (голова – туловище). Смена цели при повторном ударе одной и той же рукой необходима для отведения руки при последующем ударе (замах), который можно выполнить наиболее быстро, разгоняя кулак по дуге или по кругу (петле), если цель не поменялась. Недостатком симметричных серий ударов является также то обстоятельство, что при обмене ударами на средней дистанции происходит перехлёстывание рук (спортсмены одновременно выполняют удар одноименной рукой), что не дает преимущества ни одному из боксеров. Поэтому при обмене ударами предпочтительнее асимметричные серии, включающие односторонние удары.

С учетом выявленных особенностей выполнения серий ударов была разработана **методика обучения** сериям ударов с заданным ритмом выполнения, это: атака левым – правым прямыми в голову – уклон вправо – ответ правым снизу – правым сбоку; атака правым прямым – левым боковым в голову – уклон влево – ответ левым снизу в туловище – левым сбоку в голову; традиционные кресты: левый – правый снизу в туловище – правый сбоку в голову; правый – левый снизу в туловище – правый сбоку в голову и т.п. **1-й вариант задания:** добавляем к трем ударам четвертый – правый снизу в туловище. Получается новая серия, в которой два последних удара асимметричны и различны по цели. Ритмическая характеристика будет следующей: правой – левой снизу – правой сбоку (выполняются примерно с одной скоростью и силой) – уклон – правой снизу (акцентированный удар). Таким образом, финальное усилие нарастает к последнему удару. **2-й вариант**, когда сильный удар (это атакующий или встречный) находится в начале серии. Это может быть и ответный удар, которому будет предшествовать защита, чаще всего уклоном, так как она создает объективные исходные предпосылки для сильного удара (перенос веса тела на одноименную удару ногу, разворот плечевой оси, создание угла между бедром и туловищем, отведением руки для удара и т.п.). Пример: защита уклоном влево – сильный левый снизу в туловище – боковой в голову – правый прямой в голову – левый боковой в голову. **3-й вариант:** когда акцентированный удар может находиться и в начале, и в конце серии. Пример: защита уклоном влево – сильный снизу левой в туловище – боковой правой в голову – уклон вправо – сильный снизу правой в туловище и т.п. При обучении третьему варианту ритмо – темповой структуры выполняем на три счета первый вариант: раз (акцентированное усилие) – два – три (на месте) и в другую сторону - раз (акцентированное усилие). Все, цикл закончен, можно начинать выполнять его в другую сторону.

Упражнения с заданной ритмо–темповой структурой сначала отрабатываются в подготовительной части занятия во время выполнения традиционного боя с «тенью», перед зеркалом, в прямолинейном передвижении вперед – назад, на месте, постепенно увеличивая темп выполнения по мере овладения в различных вариантах (с ударами и защитами). В основной части занятия - при выполнении упражнений на снарядах, а затем в парах, в условиях противодействия партнера, в условных и вольных боях.

При формировании заданной ритмо–темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров необходимо помнить, что акцентированная фаза действия (операция, которая выполняется с большей, относительно других, амплитудой, силой, скоростью и т.п.) может быть ударом, защитой, шагом, операцией, направленной на отвлечение противника и т.п. Ритм выполнения занимающиеся задают себе сами голосом, вслух, или про себя просчитывая. Начинается обучение с формирования у боксеров заданной ритмо–темповой структуры, а затем при сохранении двигательного ритма заменяем как обычные операции, так и акцентированную фазу действия, получая необходимые вариации исполнения.

Кроме того, все удары (кроме некоторых одиночных и асимметричных серий) желательно выполнять в перекрестной координации. Это делается для того, чтобы погасить реактивные силы в случае промаха и тем самым сохранить равновесие. Сами удары в серии не одинаковы по силе. Соответственно ритмы выполнения шагов и ударов должны совпадать. При рассогласовании ритмов мы видим, что ноги отстают, путаются, не успевают за руками. Поэтому необходимо сначала учить ритму ног, а руки за ногами всегда успеют. Исходя из этого, количество шагов примерно должно быть равным количеству ударов.

Для проверки эффективности предложенной методики был проведен педагогический эксперимент. На основании данных предварительного тестирования боксеров разделили на две однородные группы (экспериментальную и контрольную), которые были однородны по возрасту (17-19 лет), стажу занятий (4-5 лет), квалификации (1 спортивный разряд и кандидаты в мастера спорта) и весовой категорией. Все боксеры

имели ведущую руку – правую. Во время эксперимента все спортсмены тренировались шесть раз в неделю, по одинаковым тренировочным программам. Спортсмены экспериментальной группы в течение 5–7 минут (2–3 раунда) выполняли упражнения с различной ритмо–темповой структурой в подготовительной и заключительной частях занятия. Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Занимающиеся тестировались в 12 контрольных упражнениях в начале эксперимента и по прошествии восьми месяцев регулярных занятий. Статистическая обработка данных показала, что в начале педагогического эксперимента различий между контрольной и экспериментальной группами не было.

Исходя из анализа силовых и временных показателей ударов, показанных при выполнении 12 упражнений (содержащие 44 удара) с заданной ритмо–темповой структурой у боксеров экспериментальной группы, можно отметить по окончании эксперимента существенное повышение силы ударов в 88,6%. При этом в 69,4% случаев сократилось время их выполнения. В контрольной группе данные показатели составляют лишь 18,1% и соответственно 8,3%.

При сравнении данных контрольной и экспериментальной групп в экспериментальной группе сила ударов повысилась в 58,33% случаев, а время выполнения серий ударов сократилось в 91,66% случаев.

Все это свидетельствует о том, что предложенная методика позволяет существенно повысить показатели ритмо–темповой структуры атакующих действий квалифицированных боксеров, которые выражаются в увеличении силы ударов при сокращении времени их выполнения ($p < 0,05$).

Проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность разработанной методики по сравнению с традиционными.

Исходя из проведенного анализа, можно заключить, что асимметричные серии ударов имеют большую эффективность по сравнению с симметричными сериями, но они более сложны в техническом исполнении. Вместе с тем любая серия ударов, для того чтобы стать эффективной, должна отвечать ряду признаков (без учета подготовительных действий): содержать не более 3-х – 4-х ударов; первый удар в серии может быть атакующим или контратакующим и выполняться любой рукой; содержать различные по силе удары, направленные в голову и туловище; желательно содержать асимметричные удары; серия может начинаться и заканчиваться сильными ударами; серия может включать защитные действия (наиболее органично входят в состав серии ударов защиты уклоном, так как позволяют одновременно с защитой создавать удобное исходное положение для проведения очередного удара).

Разработанная методика формирования ритмо-темповой структуры атакующих действий боксеров, позволяет оптимизировать двигательный ритм при выполнении серий ударов на средней и ближней дистанциях, что, в свою очередь, повышает эффективность процесса обучения, сокращает его сроки, улучшает соревновательную деятельность. Данная методика может успешно, без существенных помех для учебно-тренировочного процесса применяться в тренировке квалифицированных боксеров.

Примечания:

1. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М, 1999. С. 41.
2. Бакулев С.Е. Спортивное прогнозирование в спортивной деятельности тренера (на материале бокса): автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998. 22 с.
3. Сергеев С.А., Дмитриев А.В. О современных проблемах технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров // Вопрос теории и практики физической культуры и спорта. Минск, 1996. Вып. 26. С. 62-65.
4. Осколков В.А., Шишов В.А. Изучение ритмо-темповых характеристик атакующих

действий квалифицированных боксеров // Научные и методические проблемы подготовки специалистов в области физического воспитания, адаптивной и оздоровительно физической культуры: материалы межвуз. науч.-метод. конф. / под ред. В.А. Зубарева. Волгоград: ВГАФК, 2001. Вып. 5, Ч. 2. С. 149-155.

5. Осколков В.А., Соловьев П.Ю. Актуальные направления технико-тактической подготовки в боксе // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: тр. Междунар. науч.-практ. конф., Волгоград, 18-20 апреля 2006 г. Волгоград, 2006. С.214-218.

6. Чермит К.Д. Преломление общеприродного принципа «симметрия-ассиметрия» в физическом воспитании: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Майкоп, 1993. С. 46.

7. Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров: метод. разработки. М., 1992. С. 35.

8. Котешев В.Е. Методика совершенствования атакующих и защитных действий боксеров с использованием нетрадиционных средств подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1984. С. 20.

9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1991. С. 114-181.