

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ГОЛОВІН С. В.**КАМАЄВ О. І.**, д. фіз. вих., професор

Харківська державна академія фізичної культури

КОРЕКЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. У статті дається аналіз змагальної діяльності боксерів, що свідчить про зростаючу інтенсивність бойових дій, що спонукає тренерів до пошуку резервів підготовки спортсменів.

Ключові слова: бокс, удар, ефективність, симетрія, серія, темп.

Вступ. Основним елементом техніки боксу є удари. Ударні рухи у боксі обумовлені правилами і утворюють рухову і біомеханічну програми. Створення і розвиток біомеханіки ударних рухів – актуальне завдання, оскільки, тільки знаючи закономірності цих рухів, можна обґрунтовано, – тобто успішно проводити тренувальний процес.

Подальше зростання темпу і вимоги стабільності техніки спортсменів у боксі викликає необхідність глибшого вивчення даних рухів. Це вивчення має бути пов'язане, передусім, з дослідженням механізмів управління ударними рухами. При цьому цілісні ударні рухи необхідно розбити на частини (фази), тобто провести своєрідні диференційовані рухи, потім досліджувати кожну фазу, виявити закономірності формування кожної з них і потім з'ясувати закони об'єднання цих фаз в оптимальне ціле ударний рух, тобто зробити як інтеграцію рухів, що забезпечують надійне досягнення поставленої мети удару. На перших етапах свого розвитку методика тренування ударних рухів у боксі була узагальненням досвіду боксерів, тренерів, фахівців, мало використала науковий аналіз важливих практичних проблем.

У ході спортивної боротьби людина часто знаходиться в змозі, коли його рушійні механізми і функції підпорядковані досягненню однієї мети, тобто перемоги. Процеси, які при цьому відбуваються в організмі спортсмена, мають бути скоординовані та спрямовані на точне виконання рухів, які забезпечують перемогу. При цьому біомеханічні, фізіологічні і психологічні процеси мають бути підпорядковані точному відтворенню біомеханічної програми цього виду спорту, оскільки якість її виконання обумовлює досягнення мети. Усвідомлена і вивчена біомеханічна програма цього виду спорту є головним чинником успішної розробки методів тренування спортсмена. Тому нині є велика потреба в розробці і глибокому науковому обґрунтуванні ефективних і надійних біомеханічних методів впливу на спортсмена в кожному конкретному виді спорту. Тому необхідно говорити не лише про біомеханіку взагалі, а передусім про біомеханіку конкретних рухових актів, спрямованих на рішення конкретних видів програм.

Дослідження змагальної діяльності боксерів свідчать про те, що сучасний бокс характеризується збільшеною інтенсивністю бойових дій [1; 2]. Це спонукає тренерів до пошуку резервів підготовки спортсменів, у тому числі і в розділі техніко-тактичної підготовки [3–7]. Одним з резервів техніко-тактичної підготовки боксерів може бути вдосконалення ритмо-темпової структури серій ударів. На думку В.Н.Платонова [8], спрямоване формування і вдосконалення ритму рухових дій складає як би стержневу лінію усього навчання їм у фізичному вихованні. Для підвищення щільності бойових дій все більше часу боксери проводять на середній і ближній дистанціях, де бій ведеться серіями ударів. При виконанні серій ударів тільки 1–2 удари можуть виконуватися сильно, а інші легко. Таким чином, може простежуватися певний ритм їх виконання.

Мета дослідження: вивчення та вдосконалення методики технічної підготовки боксерів різної кваліфікації. Мета дослідження конкретизована наступним завданням:

1. Виявити відмінності рухового ритму симетричних і асиметричних серій ударів, що містять парну і непарну кількість ударів.
2. Визначити силу акцентованих ударів, розташованих на початку і кінці серії.
3. Вивчити силу ударів виконуваних різними руками.
4. Досліджувати тривалість інтервалів часу між ударами серії.
5. Скорегувати методику навчання боксерів серіям ударів обґрунтовану на вдосконаленні ритмо-темпової структури рухів.

Матеріал і методи дослідження: у дослідженні прийняли десять боксерів різної кваліфікації (1 спортивний розряд і кандидати в майстри спорту), які були однорідні за віком (17–19 років), стажу зайняття (4–5 років) і ваговим категоріям. Проводилося педагогічне та психофізіологічне тестування, здійснювався аналіз змагальної діяльності, проводився аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, застосовувалися методи математичної статистики, педагогічні

спостереження, опитування, тензодинамометрія, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Як показав аналіз поєдинків змагань, найчастіше застосовуються в бою двосторонні – симетричні (поєднанні) серії ударів (79,3 односторонніх – асиметричні (не менше два наступних один за одним ударів виконуються однією рукою) істотно рідше (7,7 На далекій дистанції частіше (69,5 застосовуються симетричні серії з поєднання прямих і бічних ударів, рідше в з'єднанні з ударами знизу. На середній дистанції серії ударів складаються переважно з бічних ударів і ударів знизу при деякому зниженні кількості прямих ударів. На ближній дистанції – удари знизу і збоку, а прямі практично відсутні. Кількість ударів в серії, як правило, не перевищує 3-х-4-х ударів. Це пояснюється різними причинами: по-перше, неможливістю підтримувати тривалий час високий темп і силу ударів; по-друге, необхідністю обмеження часу знаходження на середній і ближній дистанціях із-за небезпеки пропустити сильний удар. Удари в серії розрізняються за силою. Найбільш сильний удар, як правило виконується у кінці (61,6, рідше на початку серії, це може бути зустрічний удар, ще рідше на початку і у кінці серії).

Виконання сильного удару вимагає більше часу, ніж звичайного. Причина полягає в тому, що для виконання сильного удару потрібне збільшити траєкторію удару (замах), перенести більше звичайного вага тіла на опорну ногу, підключити більшу кількість м'язів, чим при звичайному ударі. А це приводить, в свою чергу, до того, що пауза після сильного удару (час до початку виконання наступного удару серії) теж значно більше, чим між звичайними ударами серії. Пояснюється цей факт тим, що необхідно більше часу на розслаблення м'язів після акцентованого удару. Крім того, при акцентованому ударі кулак стикається з метою довше звичайного. Сильні удари в серії виконуються переважно у відповідь та при атаці, рідше на зустріч. Це можна пояснити тим, що зустрічна контратака важче в виконанні, оскільки виконується одночасно із захисною дією, а при існуючому ліміті часу і великої небезпеки самому контратакуючому боксерові пропустити удар виконується істотно рідше. Найчастіше (67,1 застосовується непарна кількість ударів в серії. При зіставленні коефіцієнтів ефективності атаки (КЭА) симетричних і асиметричних серій виявлено, що ефективність останніх істотніша ($0,27 \pm 0,01$; $0,31 \pm 0,03$; $p < 0,05$). На наш погляд, це пов'язано з тим, що відсоток асиметричних серій складає всього біля восьми відсотків від загальної кількості тому багато спортсменів не навчилися від них ефективно захищатися, а також з тим що від симетричних ударів захищатися просто легше, оскільки вони більше передбачувані. Крім того, асиметричні серії, як правило, (79,9 супроводжуються зміною мети (голова – тулуб). Зміна мети при повторному ударі однією і тією ж рукою потрібна для відведення руки при подальшому ударі (замах), який можна виконати найбільш швидко, розганяючи кулак по дузі або по кругу (петлі), якщо мета не помінялася. Недоліком симетричних серій ударів є також та обставина, що при обміні ударами на середній дистанції відбувається те, що перехльостує рук (спортсмени одночасно виконують удар однойменною рукою), що не дає переваги жодному з боксерів. Тому при обміні ударами прийнятніше асиметричні серії включно односторонні удари.

З урахуванням виявлених особливостей виконання серій ударів була розроблена методика навчання серіям ударів із заданим ритмом виконання, це: атака лівим – правим прямими в голову – ухил управо – відповідь правим знизу – правим збоку; атака правим прямим – лівим бічним в голову – ухил вліво – відповідь лівим знизу в тулубі – лівим збоку в голову; традиційні хрести: лівий – правий знизу в тулубі – правий збоку в голову; правий – лівий знизу в тулубі – правий збоку в голову і тому подібне.

1-й варіант завдання : додаємо до трьох ударів четвертий – правий знизу в тулубі. Виходить нова серія, в якій два останні удари асиметричні і різні по цілі. Ритмічна характеристика буде наступною: правою – лівою знизу – правою збоку (виконуються приблизно з однією швидкістю і силою) – ухил – правою знизу (акцентований удар). Таким чином, фінальне зусилля наростає до останнього удару.

2-й варіант, коли сильний удар (це що атакує або зустрічний) знаходиться на початку серії. Це може бути і удар у відповідь, якому передуватиме захист, частіше всього ухилом, оскільки вона створює об'єктивні початкові передумови для сильного удару (перенесення ваги тіла на однойменну удару ногу, розворот плечової осі, створення кута між стегном і тулубом, відведенням руки для удару і тому подібне). Приклад: захист ухилом вліво – сильний лівий знизу в тулубі – бічний в голову – правий прямий в голову – лівий бічний в голову. 3-й варіант: коли акцентований удар може знаходитися і на початку, і у кінці серії. Приклад: захист ухилом вліво – сильний знизу лівою в тулубі – бічною правою в голову – ухил управо – сильний знизу правою в тулуб і т. п.

При навчанні третьому варіанту ритмо-темпової структури виконуємо на три рахунки перший варіант: раз (акцентоване зусилля) – два – три (на місці) і в іншу сторону – раз (акцентоване зусилля). Все, цикл закінчений, можна починати виконувати його в інший бік. Вправи із заданою ритмо-темповою структурою спочатку відпрацьовуються в підготовчій частині зайняття

під час виконання традиційного бою з «тінню» перед дзеркалом, в прямолінійному пересуванні вперед – назад, на місці, поступово збільшуючи темп виконання у міру оволодіння в різних варіантах (з ударами і захистами). У основній частині зайняття – при виконанні вправ на снарядах, а потім у парах, в умовах протидії партнера, в умовних і вільних боях. При формуванні заданої ритмо-темпової структури атакуючих дій кваліфікованих боксерів необхідно пам'ятати, що акцентована фаза дії (операція, яка виконується з більшою, відносно інших, амплітудою, силою швидкістю і тому подібне) може бути ударом, захистом, кроком, операцією, спрямованою на відвернення супротивника і тому подібне. Ритм виконання ті, що займаються задають собі самі голосом вголос, або про себе прорахувавши. Починається навчання з формування у боксерів заданої ритмо-темпової структури, а потім при збереженні рухового ритму замінюємо як звичайні операції, так і акцентовану фазу дії, отримуючи необхідні варіації виконання. Крім того, усі удари (окрім деяких поодиноких і асиметричних серій) бажано виконувати в перехресній координації. Це робиться для того, щоб погасити реактивні сили у разі промаху і тим самим зберегти рівновагу. Самі удари в серії не однакові по силі. Відповідно ритми виконання кроків і ударів повинні співпадати. При розглядженні ритмів ми бачимо, що ноги відстають, плутаються не встигають за руками. Тому необхідно спочатку учить ритму ніг, а руки за ногами завжди досягнуть. Виходячи з цього, кількість кроків приблизно має бути рівною кількості ударів.

Для перевірки ефективності запропонованої методики був проведений педагогічний експеримент. На підставі даних попереднього тестування боксерів розділили на дві однорідні групи (експериментальну і контрольну) які були однорідні за віком (17–19 років), стажу зайняття (4–5 років), кваліфікації (1 спортивний розряд і кандидати в майстри спорту) і ваговим категоріям. Усі боксери мали провідну руку – праву. Під час експерименту усі спортсмени тренувалися шість раз на тиждень, по однакових тренувальних програмах. Спортсмени експериментальної групи впродовж 5–7 хвилин (2–3 раунди) виконували вправи з різною ритмо-темповою структурою в підготовчій і завершальній частинах зайняття. Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою. Що займаються тестувалися в 12 контрольних вправах на початку експерименту і після закінчення восьми місяців регулярного зайняття. Статистична обробка даних показала, що на початку педагогічного експерименту відмінностей між контрольною і експериментальною групами не було. Виходячи з аналізу силових і тимчасових показників ударів, показаних при виконанні 12 вправ (що містять 44 удари) із заданою ритмо-темповою структурою у боксерів експериментальної групи, можна відмітити після закінчення експерименту істотне підвищення сили ударів в 88,6. При цьому в 69,4 випадках скоротився час їх виконання. У контрольній групі ці показники складають лише 18,1 відповідно до 8,3. При порівнянні даних контрольної і експериментальної груп в експериментальній групі сила ударів підвищилася в 58,33 випадках, а час виконання серій ударів скоротилося у 91,66 випадках. Все це свідчить про те, що запропонована методика дозволяє істотно підвищити показники ритмо-темпової структури атакуючих дій кваліфікованих боксерів, які виражаються у збільшенні сили ударів при скороченні часу їх виконання ($p < 0,05$).

Висновки. Проведений педагогічний експеримент показав високу ефективність розробленої методики в порівнянні з традиційними. Виходячи з проведеного аналізу, можна зробити висновок, що асиметричні серії ударів мають велику ефективність в порівнянні з симетричними серіями, але вони складніші в технічному виконанні. В той же час будь-яка серія ударів, для того, щоб стати ефективною, повинна відповідати ряду ознак (без урахування підготовчих дій): містити не більше 3-х – 4-х ударів; перший удар в серії може бути що атакує або контратакує і виконуватися будь-якою рукою; містити різні по силі удари, що спрямовані в голову і тулуб; бажано містити асиметричні удари; серія може починатися і закінчуватися сильними ударами; серія може включати захисні дії (найорганічніше входять до складу серії ударів захисту ухилом оскільки дозволяють одночасно із захистом створювати зручне початкове положення проведення чергового удару).

Скорегована методика тренування боксерів, що спрямована на оптимізацію рухового ритму при виконанні серій ударів на середній і ближній дистанціях, дозволяє покращити змагальну діяльність боксерів.

Список використаної літератури:

1. Булгаков Д.О. *Класичний бокс, як системо утворюючий чинник спортивних єдиноборств* / Д.О. Булгаков / Слобожанський науковий вісник: наук.-теор.журн. – Харків: ХДФК. 2008. – с. 77-82
2. Гаськов А.В. *Теоретико-методичні основи управління змагання і тренувальною діяльністю кваліфікованих боксерів* : автореф. дис. . д-ра пед. Наук / А.В. Гаськов / . М. 1999. С. 41.
3. Киселёв В.А. *Бокс. Совершенствование спортивной подготовки*

высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселёв. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.

4. Лысенко А.О. Бокс. Совершенствование техники / А.О. Лысенко. – М.: Дудукчан, 2007. – 152 с.

5. Осколків В.А., Шишов В.А. Вивчення ритмо-темпових характеристик тих, що атакують дії кваліфікованих боксерів / В.А. Осколків, В.А. Шишов / Наукові і методичні проблеми підготовки фахівців в області фізичного виховання, адаптивній і оздоровчій фізичній культури: матеріали міжвуз. науч.-метод. конф. / під ред. В.А. Зубарева. Волгоград: ВГАФК 2001. Вып. 5, ч. 2. – С. 149–155.

6. Осколків В.А. Актуальні напрями техніко-тактичної підготовки у боксі / В.А. Осколків / Сучасна професійна освіта у сфері фізичної культури і спорту: актуальні проблеми і шляхи вдосконалення : тр. Междунар. науч.-практ. конф., Волгоград, 18-20 квітня 2006 м. Волгоград, 2006. – С. 214–218.

7. Санников В.А. Теоритические и методические основы подготовки боксера / В.А. Санников, В.В. Воронаев. – М. : Физическая культура, 2006. – 130 с.

8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2013. – 624с.