

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРЯМЫХ  
УДАРОВ**

## Содержание

Введение .....	3
1. Основные средства и методы овладения техникой прямых ударов на этапе начального обучения.....	4
1.2. Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами.....	6
Заключение.....	9
Список литературы.....	10

## Введение

Современный бокс характеризуется высоким уровнем всесторонней подготовленности боксеров, базовую основу которой составляет их техническое мастерство. Особое место в боксе, несмотря на значительные изменения в направлении развития бокса («силовой», «игровой», «тотальный» по А.В.Дмитриеву, 1984), занимают прямые удары. Их ведущая роль сохраняется и по сей день во всех фазах ведения поединка: при подготовке атаки (или контратаки), ее развитии, выходе из атаки.

Усиление конкуренции на международных рингах вызывает необходимость в повышении требований к качеству процесса освоения техники прямых ударов. В практике бокса имеется широкий ряд различных подходов к обучению технике прямых ударов (К.В.Градополов, 1965, Б.С.Денисов, 1957, Г.О.Джероян, И.П.Дектярев, 1979, С.А.Сергеев, В.И.Филимонов, 2000 и др.).

Наряду с использованием традиционных подходов, указанных выше, применяются и более современные методы еще не получившие признание (М.М.Боген, 1985, В.С.Фарфем, 1975 и др.). в ряде указанных исследований показана высокая эффективность использования нетрадиционных средств в процессе обучения технике бокса.

Основной задачей настоящей работы являлось определение наиболее целесообразного подхода в построении этапа начального обучения технике прямых ударов, обеспечивающую его высокую эффективность. На наш взгляд, решение данной проблемы возможно при следующих условиях: определение основных педагогических задач на каждом из этапов обучения, рациональная организация средств обучения (специально-подготовительные упражнения), определение системы средств контроля самопроверки при выполнении изучаемых действий.

## **1. Основные средства и методы овладения техникой прямых ударов на этапе начального обучения.**

Удары в боксе – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащенности боксера. Уровень мастерства спортсмена определяется широким набором вариантов ударов, совершенным и надежным их выполнением. Несмотря на некоторые индивидуальные особенности боксера, в основе его атакующих действий лежит типовая техника ударов. Она является фундаментом технической подготовки боксера, и на ее основе разрабатываются разновидности ударов с учетом его индивидуальных особенностей.

Прямые удары занимают ведущее место в арсенале техники боксера. Их преимущество заключается в относительной координационной простоте, возможности нанесения как быстрого, так и сильного удара, в точности и эффективности.

Среди основных факторов, обеспечивающих эффективность ударных движений боксеров выделяются следующие:

- согласованная работа звеньев тела в момент реализации ударного действия. Рациональная техника ударов обусловлены тремя элементами последовательного включения в работу: отталкивающего разгибания толчковой ноги, вращательно-поступательного движения туловища и разгибательно–сгибательного перемещения бьющейся руки к цели;

- непрерывно нарастающее предударное торможение;
- жесткость суставных соединений в момент соударения, достигаемая одновременным сокращением мышц (синергистов и антагонистов);
- время взаимодействия ударной части кулака с целью;
- точность выполнения ударных действий;
- оптимальное сочетание параметров скорости и силы в ударе.

Основной педагогической задачей освоения типовой техники прямых ударов является формирование адекватной каждому ударному движению межмышечной координации. Параллельно изучению техники типовых ударов начинающие боксеры осваивают простейшие виды защит: подставкой правой ладони, подставка плеча, шаг назад, уклон вправо. Решение основных педагогических задач предусматривает формирование двигательного потенциала спортсмена необходимого для освоения сложно-координационных действий боксера. В результате систематического повторения общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений определенной направленности у спортсмена создаются предпосылки для обучения элементам техники бокса, а на их базе специфические умения.

Одним из важнейших условий формирования технических умений боксера являются основные методические приемы – формы организации занимающихся, учитывающие степень трудности упражнений.

- упражнения в одной шеренге под общую команду тренера,
- упражнения в двух шеренгах,

- упражнения в парах,
- условный бой с относительно простым заданием,
- упражнения с тренером на лапах,
- условный бой с относительно сложным заданием,
- вольный бой.

Овладение техникой ударных движений в боксе предусматривает:

- освоение типовой техники ударов – прямые в голову на месте и удары снизу, прямые удары в голову и туловище с шагом, боковые удары;
- разновидности ударных движений на дельней и средней дистанциях;
- разновидности ударных действий с различными установками: поисково-разведывательные, максимально быстрые, максимально сильные, точные;
- совершенствование ударов в связи с индивидуальными особенностями спортсмена;
- развитие тактических умений, способов реализации ударных действий в различных ситуациях.

На современном этапе развития бокса последовательность этапов овладения двигательным навыком принято рассматривать в следующем виде (по С.А.Сергееву, 1995):

- создание представление о действии, его образ;
- практическое разучивание двигательных действий;
- выполнение двигательного действия в разнообразных ситуациях;
- трансформация двигательного навыка в спортивные достижения.

## 1.2. Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами

1. И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки на поясе

– перенос веса тела на левую ногу, и.п.

– перенос веса тела на правую ногу, и.п.

Назначение упражнения – формирование представления о центре тяжести тела в различных положениях.

Особенности выполнения – обратить внимание на смещение веса тела (ОЦТ), оторвать от пола безопорную ногу.

2. И.П. – О.С. руки прижаты к груди, пальцы сжаты в кулак

– напряжение мышц рук, туловища

– расслабление мышц рук, туловища

Назначение упражнения – создание представлений о напряжении и расслаблении различных групп мышц, необходимых для управления действием.

Особенности выполнения – добиться максимального напряжения и максимального расслабления.

3. И.П. – О.С.

– толчок носком левой разворот наружу пяткой, поворот в тазобедренном суставе, туловище на месте

– то же правой ногой

Назначение упражнения – научить толчку ногой одновременно с вращением, обеспечивающих начало удара.

Особенности выполнения – звенья нижней конечности перемещаются последовательно от нижерасположенных к вышерасположенным, сначала стопа, потом голень и бедро. Скорость выполнения упражнения постепенно нарастает. Упражнения на месте, в движении в одной шеренге (вперед, назад).

4. И.П. – О.С.

– толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, поворот туловища вправо

– то же, правой ногой, поворот туловища влево

Назначение упражнения – научить согласованному движению ног и туловища при повороте вокруг собственной оси (вертикальной) без смещения ОЦТ.

Особенности выполнения – движение должно начинаться с толчка передней частью стопы, разворотом пятки, затем последовательно бедра, таза, плеч и заканчивается, когда плечи будут расположены перпендикулярно к исходному положению. Голова всегда прямо, подбородок опущен на грудь. Главным условием является соблюдение «принципа стержня» (он проходит

по вертикале через голову, туловище и крепится к полу). Выполнение упражнений возможно лишь вращаясь без смещений и наклонов в стороны. Следует уделять внимание четкости при вращении в исходное положение. Скорость перемещения звеньев при поворотах постепенно увеличивается при рациональном выполнении.

5. И.П. – О.С. руки согнуты в локтевых суставах, кулаки у подбородка  
– толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра, таза, плеч левая рука выносится вперед, тыльная сторона ладони книзу  
– то же с правой ноги и выносом правой руки

Назначение упражнения – научить согласованному движению ног, туловища и бьющей руки при перемещении звеньев кинематической цепи при ударе.

Особенности выполнения – соблюдение «принципа стержня». Не допускать поворотов головы при ударе, локоть следует за кулаком по одной линии. Скорость выполнения небольшая. Не допускать сильных ударов, а лишь имитировать их, сжимая кулак в момент выпрямления бьющей руки.

6. И.П. боевая стойка

– толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, плеч, вынос левой руки вперед, кисть сжата в кулак  
– то же с толчком правой ноги и выносом правой руки

Назначение упражнения – научить согласованному движению частей тела при выполнении ударов из боевой стойки.

Особенности выполнения – обязательное соблюдение «принципа стержня». Акцент на конечном положении удара.

7. Упражнения в двух шеренгах. Спортсмены в первой шеренге стоят в стойке на средней дистанции, раскрыв ладони. Спортсмены второй шеренги, выпрямленной левой рукой касаясь ладони партнера, имитируют удар, обеспечивая ударное усилие толчком левой ноги, поворотом бедра, плеч.

– то же с толчком правой ноги, поворотом бедра, плеч

Назначение упражнения – проверка согласованности движения частей тела при ударе, обеспечение необходимого усилия за счет толчка ногой, поворота бедра, плеч (выпрямленная рука передает усилия).

Особенности выполнения – соблюдение средней дистанции, выпрямленную руку не сгибать, плавно, одновременно (последовательно) включаются звенья тела, участвующие в ударе.

Подводящие упражнения для овладения прямыми ударами в голову и туловище с шагом вперед.

Основным содержанием подводящих упражнений при разучивании прямых ударов в голову и туловище с шагом вперед является развитие

умений синхронного выполнения движения вперед, постановки ноги и нанесения удара.

Особенности выполнения – при выполнении прямого удара левой в голову или туловища на месте следует дифференцированно выполнять упражнения: вначале вес тела остается на правой ноге (у правши) с уклоном вправо (легкий, быстрый удар), затем удар выполняется с переносом веса тела на левую ногу. При выполнении прямого удара левой в голову или туловище с вышагиванием впередстоящей ногой вес тела на правой ноге, как и при сочетании удара с приставными шагами. Прямой удар правой в туловище выполняется с вышагиванием (левой у правшей) вперед - влево, тогда как правая остается на месте с вращением пятки вправо, поворотом бедра и плеч, после чего следует возвращение в исходное положение. Упражнения на снарядах.

8. Упражнения в парах. Атака прямым ударом левой в голову, защита подставкой правой ладони.

Особенности выполнения – вначале на месте. Цель удара подбородок партнера. Вес тела на правой, не допускать сильных ударов, внимание акцентируется на согласованности звеньев тела, участвующих в ударе, на положении кулака при ударе. Перед выполнением удара спортсмен проверяет исходное свое положение, напряженность плечевого пояса, положение кулака. Локоть бьющей руки находится в проекции туловища, не уходит в сторону. Темп средний, чтобы сохранялась возможность контроля. Затем темп выполнения в отдельных раундах значительно повышается. После одиночных ударов осваиваются повторные удары, затем двойные односторонние (левой в голову, левой в туловище и наоборот). На следующем этапе изучаются двойные, двухсторонние удары (лево-правой в голову, левой в туловище правой в голову, левой в голову, правой в туловище). При выполнении двойных ударов вес тела преимущественно на правой ноге и только когда наносится удар правой, вес тела переносится на левую ногу. Контролируется согласованность звеньев кинематической цепи, обеспечивающее эффективное выполнение ударов. Не допускается наклона туловища (вперед, в стороны), возвращение в исходное положение.

Целесообразна проверка рационального нанесения ударов индивидуально с тренером на «лапах», где тренер получает срочную информацию о действиях спортсмена и вносит необходимые коррективы.

Закрепление техники прямых ударов реализуется в условных поединках с заданиями различной сложности и в вольном бою. Параллельно с освоением прямых ударов изучаются защитные действия (подставка правой ладони, подставка левого плеча, уклон вправо, шаг назад, в стороны, отбив, уклон влево, приседание).

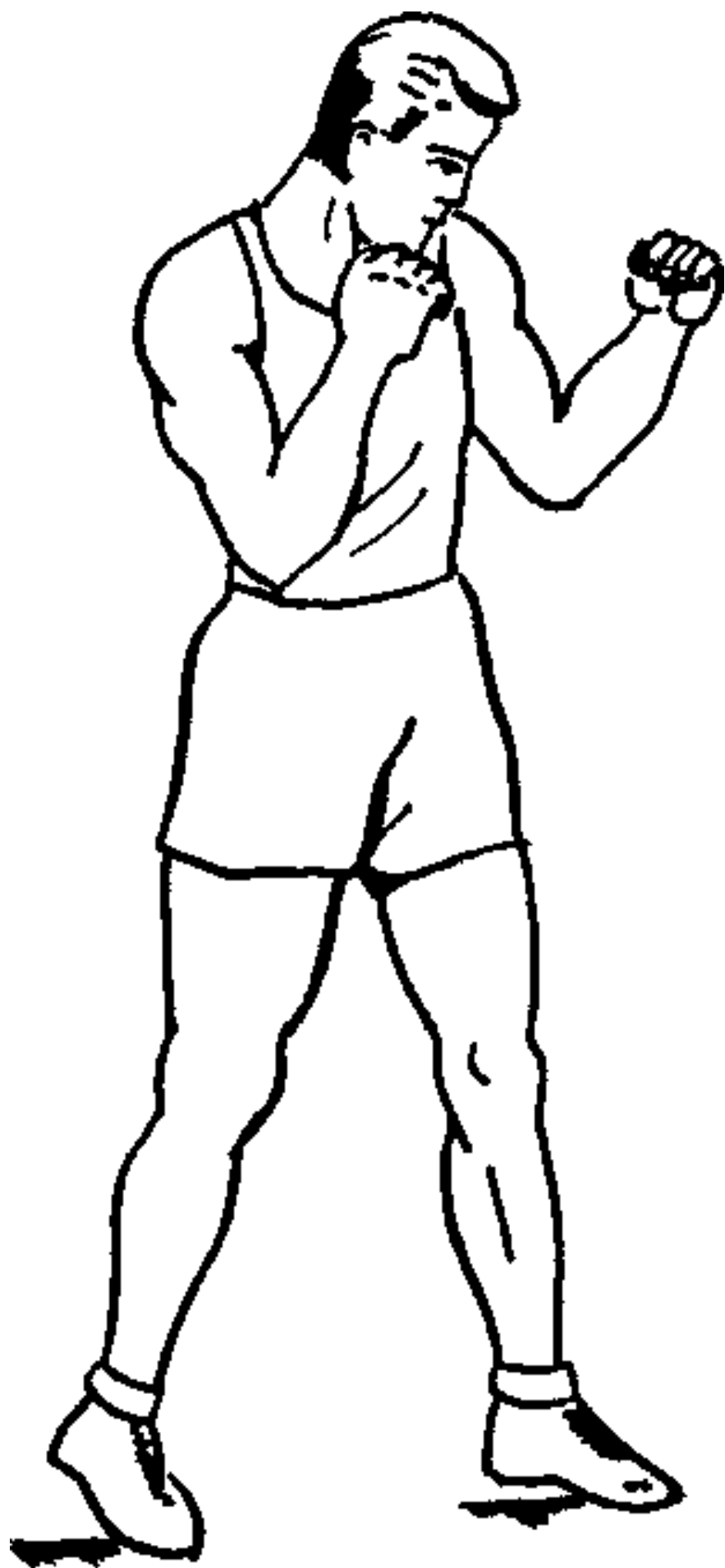


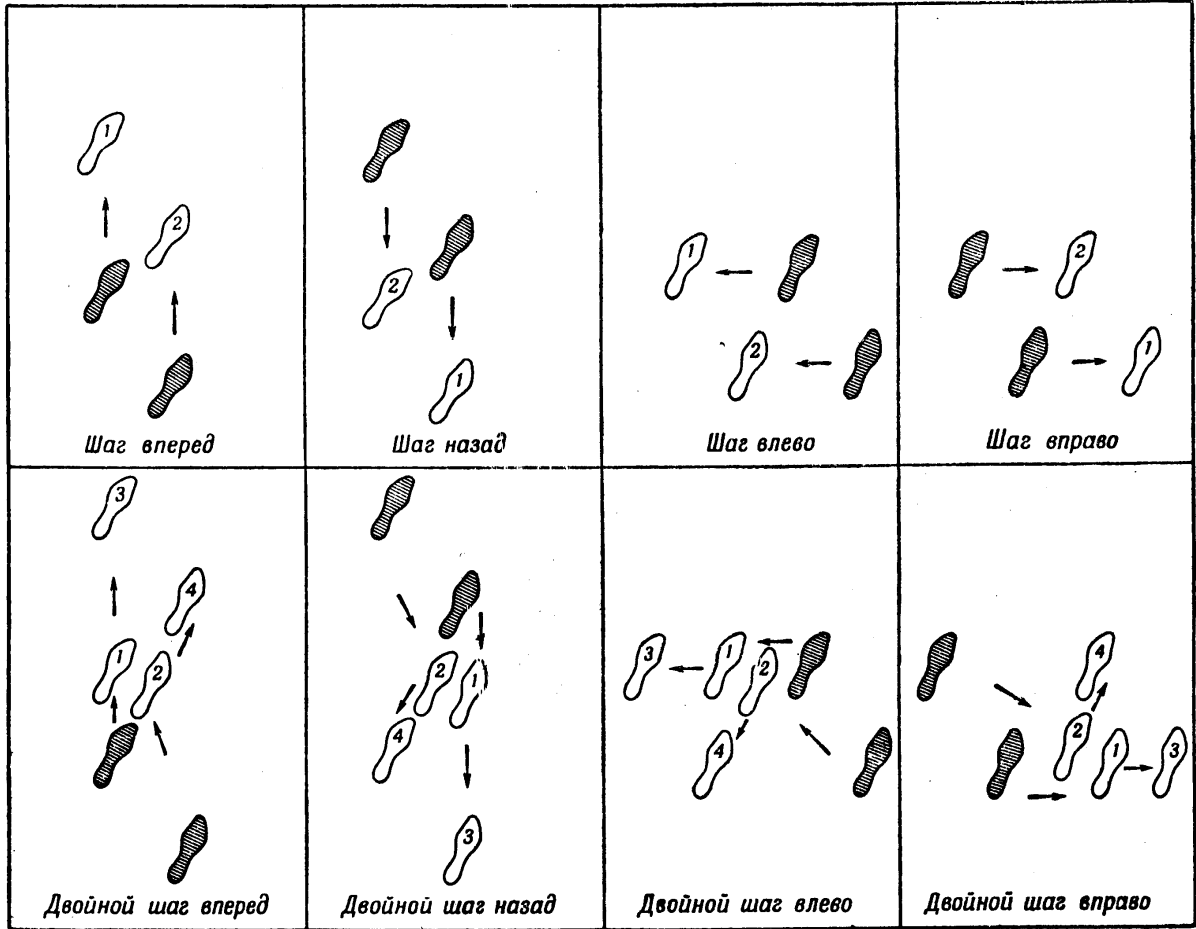
## **Заключение**

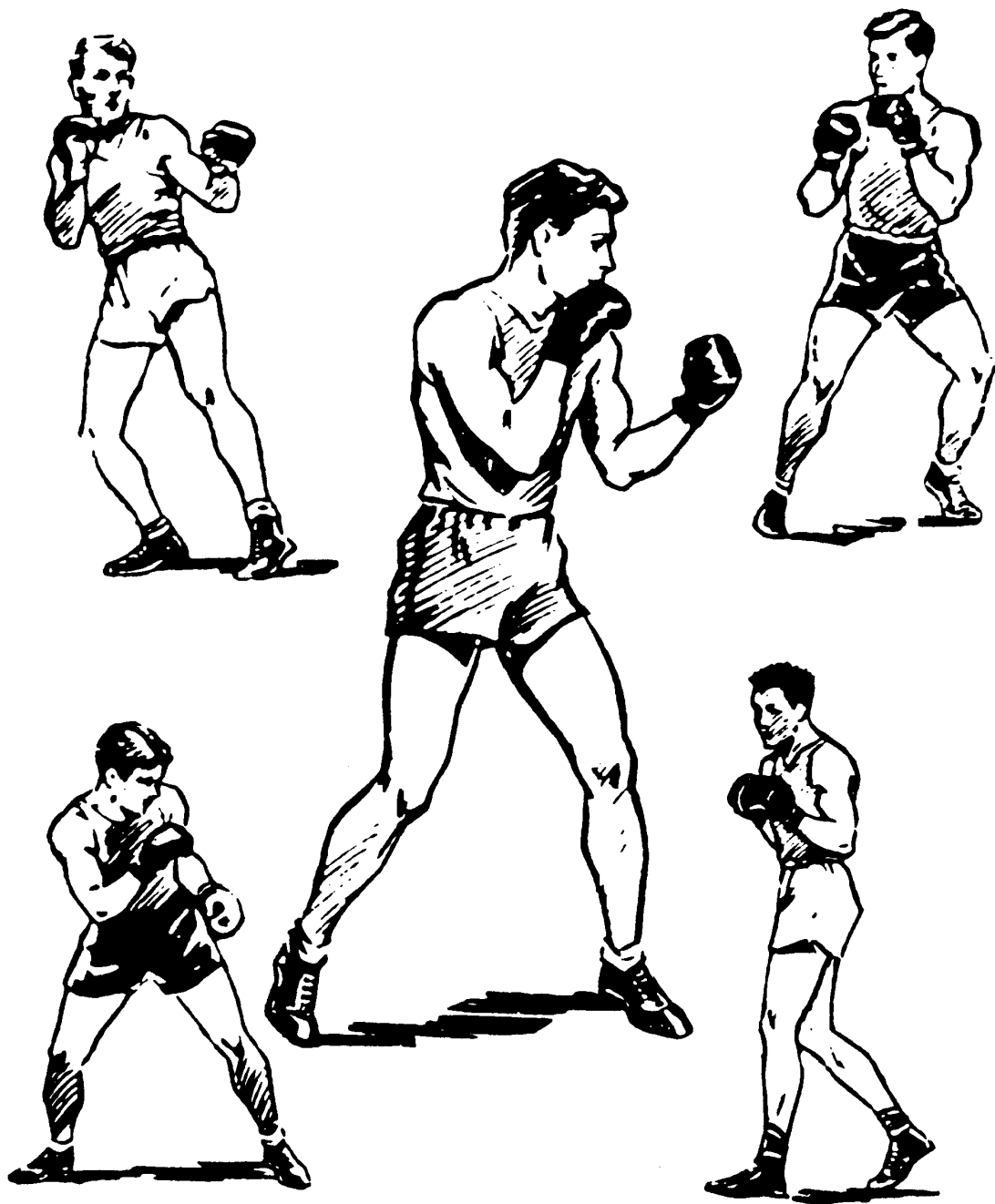
Обучение технике прямых ударов не имеет единого, раз и навсегда установленного алгоритма. Как правило, эффективность обучения во многом зависит от подготовленности группы, координационных способностей спортсменов. Предложенный в работе подход основан на обобщении организационных и методических мероприятий принятым в теории и методике бокса. Отсутствие технических средств обучения, тренажеров в процессе освоения техники прямых ударов, как факторов способствующих повышению эффективности тренировочного процесса, связано с тем, что в реальной практике их пока нет.

## Список литературы

1. Дмитриев А.В. Современные тенденции в развитии любительского бокса. Методические рекомендации. Минск, 1984.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1965.
3. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М., 1957.
4. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1979.
5. Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. Учебно-методическое пособие. Минск, 1995.
6. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «Инсан», 2000.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
8. Цалкин А.Л. Начальное обучение двигательным действиям юных боксеров. – Л., 1987.
9. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975.
10. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. Юный боксер. – М.: ФиС, 1982.

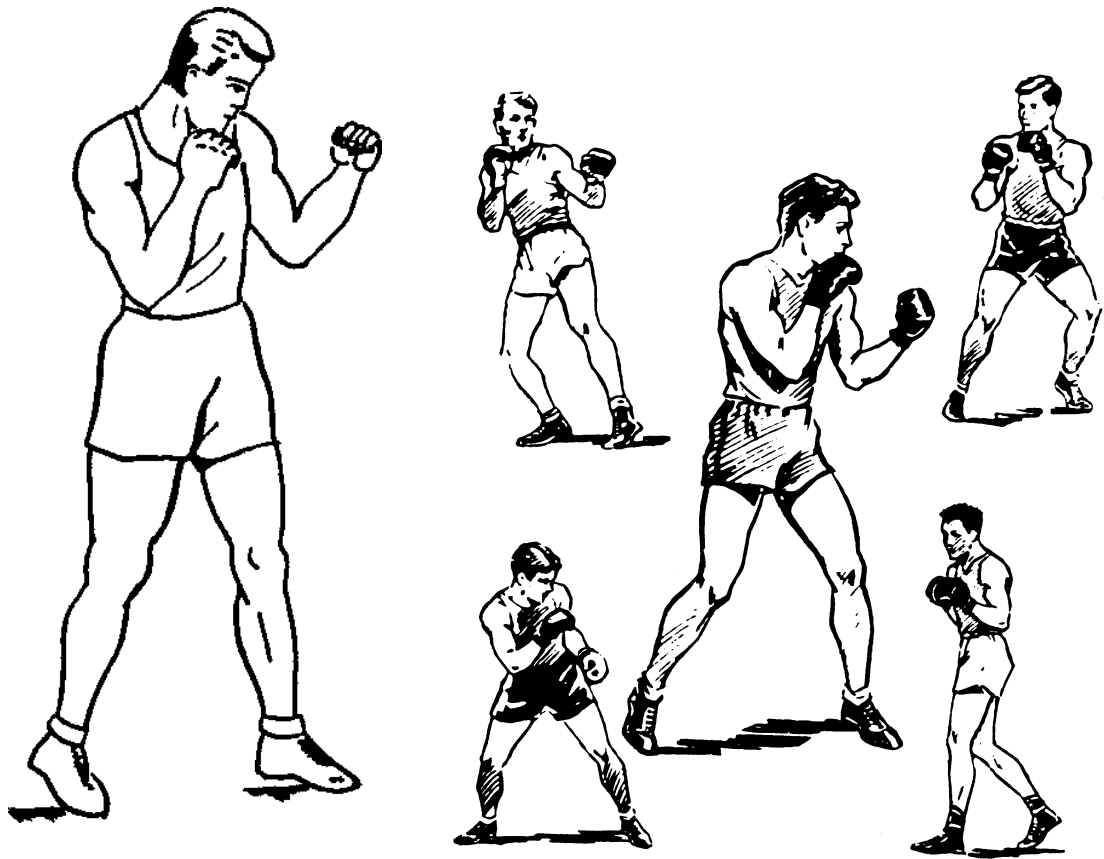




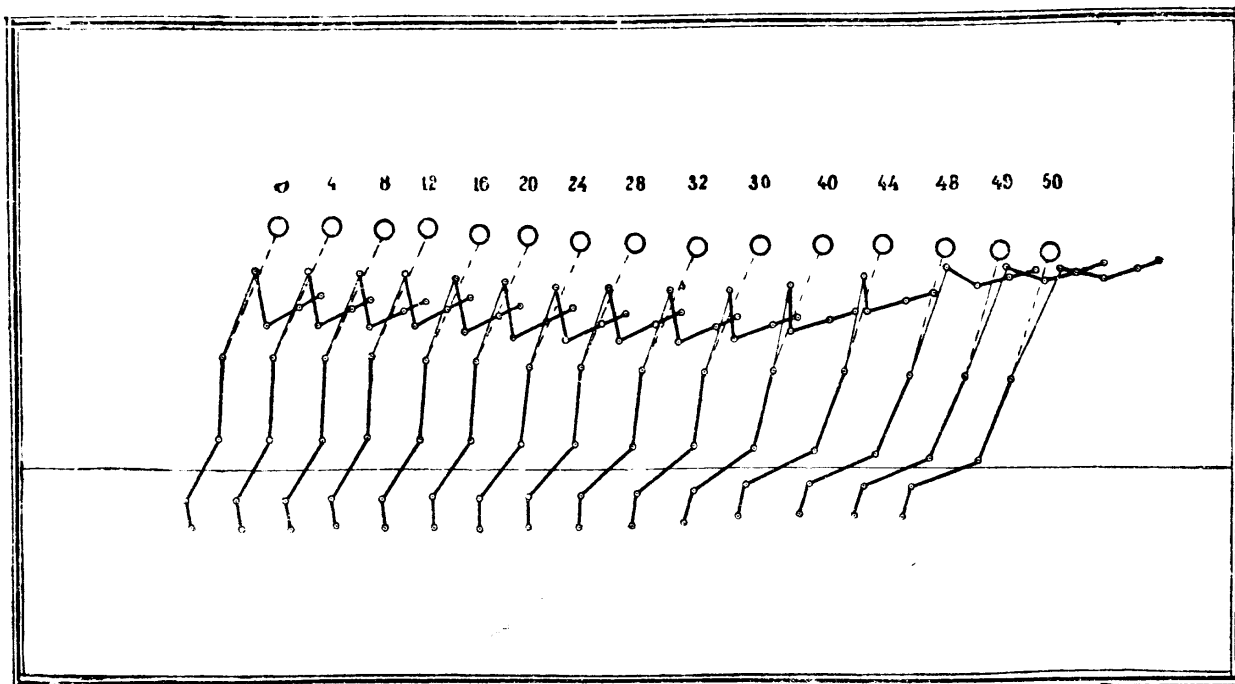


*Боевая стойка*

---



*Боевая стойка*



ТЕМА: «Классификация техники ударных движений руками»



На современном этапе развития теории и методики спорта не вызывает сомнения значимости техники в подготовке спортсменов на всех этапах многолетней тренировки. Опыт прошлых лет показал, что чрезмерное увлечение различными сторонами функциональной и физической подготовленности в боксе в ущерб технической не позволяет добиваться стабильных современных результатов что доказывают неровные выступления отечественной сборной команды образца 1981-1987 гг. на первенствах мирового, европейского ранга и, особенно, Олимпийских играх. Используемая система подготовки еще долгое время давала знать о себе при выступлениях на соревнованиях Олимпийского ранга. Лишь в последнее время, появились позитивные тенденции, особенно при определении приоритета видов подготовленности. На наш взгляд, только большое внимание к уровню технической подготовленности позволило российским боксерам выйти на лидирующие позиции в мире, а белорусским впервые за десять лет добиться двух Олимпийских наград.

С другой стороны нельзя забывать и о том, что даже филигранное исполнение приемов без соответствующего развития системы психофизических качеств и надлежащих умений тактического плана не способно эффективно решать задачи постоянного повышения спортивного мастерства. Поэтому выбор оптимального соотношения тренирующих воздействий различной направленности в процессе обучения и технико-тактического совершенствования боксеров связан с объективными трудностями. По отношению к этапу начальной спортивной специализации, когда закладывается фундамент будущих достижений, единодушно отмечается приоритетная роль техники в сравнении с другими видами подготовленности боксеров – новичков. При этом необходимо иметь в виду как координационную сложность выполняемых элементов, так и разнообразие боевого арсенала мастеров ринга в условиях противодействия соперника.

Необходимо отметить, что в теории и практике бокса, наряду с наличием различных подходов к технической подготовке на начальных этапах, как правило, в должной мере не затрагивается последовательность обучения ударам в целом. При этом общепринято деление техники на так называемые типовой и индивидуальный разделы, а аргументированная конкретизация состава разучиваемых средств в соответствии с принадлежностью к каждому из них тем не менее отсутствует. В связи с этим, переработка и систематизация порядка овладения ударами на базе объективной научной информации может рассматриваться в качестве одного из эффективных путей поиска резервов повышения уровня технической подготовленности.

Решение указанных задач в полном объеме возможно лишь при создании предпосылок углубленного анализа деятельности основных физиологических систем организма спортсмена и, в первую очередь, обеспечивающих функционирование мышечно-двигательных компонента реализации технических приемов и действий, в частности, с позиции познания закономерностей проявления биоэлектрической подготовки работающих мышц. Наряду с этим, оптимизация технической подготовки боксеров на начальных этапах становления спортивного мастерства должна вестись в направлении реального улучшения техники ударов за счет выраженного изменения качества исполнения при сокращении сроков обучения преемственности процессов формирования специфических двигательных навыков, последующего их закрепления и совершенствования.

В настоящей работе обобщены результаты циклов исследований с использованием современных методов, показывающие возможности решения круга вопросов о владения ударными движениями комплексно – при направленном формировании оптимальной мышечной координации с одной стороны, и последовательным освоением умений адекватного действия в ситуациях различной степени сложности с другой.

Ударные движения боксеров по структуре межмышечной координации обладают специфическими свойствами работы мышечных единиц.

На основании данных особенностей ударные движения можно классифицировать по отдельным группам в зависимости от сложности движения.

Первую группу составляют прямые удары в голову и удары снизу.

Вторую группу формируют прямые удары в туловище и прямые удары с шагом.

Третью группу – разновидности боковых ударов.

В соответствии с этим необходимо строить и процесс технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации.

Теоретический и ретроспективный анализ научно-методической литературы показал, что в современной теории и практике бокса разработка различных подходов к процессу обучения двигательным действиям осуществляется либо обобщение без учета структуры функционирования опорно-двигательного аппарата, либо с точки зрения детализации частных аспектов спортивно-технического мастерства с позиции преимущественного овладения отдельными положениями и движениями, в лучшем случае классом однотипных приемов, без относительных к трансформации освоения элементов в средства ведения противоборства в реальной обстановке соревнований. При этом многие вопросы решаются эмпирически на основе опыта и интуиции тренеры без должного экспериментального обоснования и носят дискуссионный характер. Среди наиболее значимых можно выделить следующее. Общепринято разделение техники бокса на «типовой» и «индивидуальный» разделы, одна, аргументированная конкретизация состава каждого из них и соответствующая классификация технических приемов отсутствует. Используемая до настоящего времени последовательность прохождения учебного материала при целенаправленной технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации разработанной

еще в 50-60 – е годы и также не подкреплена объективными научными данными. В следствии этого тренировочные средства начальной подготовки спортсменов применяются бессистемно, что создает существенные препятствия и в обеспечении преемственности процессов обучения и технико-тактического совершенствования

Эффективность решения указанных проблем обеспечивается при создании предпосылок углубленного анализа техники бокса с последующим упорядочением структурного состава «школы» бокса с точки зрения функционирования механизмов нервно-мышечной организации разучиваемых движений при целесообразной дифференциации направленном на формировании техники ударов с достижением оптимальной межмышечной координации и последовательного освоения умения адекватного действия в ситуациях различной сложности.

В циклах электромиографических исследований закономерностей выполнения разновидностей ударных движений в боксе определены особенности взаимодействия мышечного ансамбля при их реализации. Наряду с общими для всех ударов характеристиками проявления биоэлектрической активности работающими мышцами, выражающихся в постепенно последовательном вовлечении в деятельность по восходящей волне от нижерасположенных к вышележащим звеньям ударной кинематической цепи и в наличии экзальтированной фазы напряжения в момент соприкосновения с целью, обнаружены специфические для различных групп ударов черты излучения биотоков. Это позволило классифицировать типовые удары по трем иерархическим классам, определив состав боевого раздела «школы» бокса установить рациональную последовательность овладения техникой ударных движений в ходе поэтапного прохождения учебного материала.

В результате можно констатировать, что обучение типовым ударным движениям необходимо проводить сопряжено в соответствии с их групповым распределением по степени сложности межмышечной организации, а

становление боевой техники осуществлять в рамках решения ведущих и частных педагогических задач за счет поуровневого развития системы актуальных для бокса координационных способностей.

Настоящий подход позволяет систематизировать основные тренировочные средства обучения тренировки в связи с этапным формированием типовой и боевой техники ударов. Среди наиболее эффективных можно выделить инструментальный полимиофонический тренажер-синтезатор, позволяющий по средствам цвета - звуковой индикации получать наглядную информацию о порядке включения и длительностях напряжения участвующих в работе мышц. Однако, его эксплуатация связана с рядом трудностей организационного плана и требует специальной подготовки к работе как спортсмена, так и тренера.

В связи с этим, учитывая сложности диагностирования динамики спортивно-технического мастерства в реальной обстановке учебно-тренировочной деятельности боксеров и тренеров, в рамках освоения типовых ударных движений можно рекомендовать к практическому использованию комплексы специально-отобранных подводящих упражнений, сравнительно простых по исполнению, но последовательно максимально точно воспроизводящие структурные особенности межмышечной координации при ударах. При овладении боевой техникой в качестве ведущих средств может выступать минимальный перечень тренировочных заданий, требующих первоочередного усвоения и являющихся базовыми для последующего технико-тактического совершенствования.

Успешность реализации основных средств не возможна без адекватного методического обеспечения. Прилагаемый исследовательский материал позволяет определить избирательную направленность и доленое участие в традиционных теории спорта методов обучения на различных этапах формирования техники соответствующим образом конкретизировать

известные методические приемы и формы обучения в зависимости от выделенных циклов технической подготовки боксеров новичков.

Последующая проверка отмеченных отправлений педагогическом эксперименте подтвердила эффективность выявленных теоретико-методических аспектов формирования техники ударных движений в боксе на этапе начальной спортивной специализации. В частности, показано, что использование рекомендуемой методики в сравнении с общепринятой позволяет достичь нового качества осваиваемых навыков, выражающегося в оптимальном изменении межмышечной организации ударов.

В заключении необходимо отметить, что приведенные подводящие упражнения, перечень тренировочных заданий для первоочередного усвоения, методические указания, являющиеся производными комплексных научных исследований, представляет собой целесообразную систему овладения техникой ударных движений, которая, в свою очередь, выступает в качестве подсистемы более высокого порядка, соотносящейся с процессом многолетней тренировки боксеров. Настоящие научно методические положения ни в коей мере не должны рассматриваться как застывшая конструкция исчерпывающая пути оптимизации подходов к данной плоскости. Освоение техники сложно-координационных двигательных актов к каковым бесспорно относятся удары боксеров, достаточно сложный и трудоемкий процесс. Поэтому качественное прохождение циклов обучения в боксе во многом зависит от педагогического мастерства, уровня теоретических знаний, практического опыта, фантазии и творчества тренера. В этом смысле выдвинутые отправления определяются как базисные для работы с боксерами новичками, а с другой стороны могут оказать конкретную помощь в учебно - тренировочной деятельности опытных педагогов при решении задач избирательно - направленного технико-тактического совершенствования боксеров высокого уровня спортивного мастерства, в частности, при воспитании умений наносить акцентированные удары.

Кроме этого, основные положения могут с успехом использоваться при формировании техники ударов руками специалистами в области интенсивно развиваемых сегодня кикбоксинга, тайландского бокса, видов восточных единоборств.

## ПОДХОДЫ К СИСТЕМАТИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОКСЕ

Формирование и совершенствование спортивно-технического мастерства достаточно сложный и многогранный процесс. Это обстоятельство даже в первом приближении определяется, как минимум, следующими факторами. Вопросы формирования техники движений в различных видах спорта и, особенно, в спортивных единоборствах постоянно привлекают внимание специалистов различного плана. Это, совершенно естественно, порождает обилие подходов к реализации вопросов данной плоскости, что бесспорно является положительным моментом. Однако, последнее сопровождается неоднозначностью решений с точки зрения качества и обоснованности как теоретического и, что самое важное, практического толка.

Основные положения общей теории систем, обоснованные возможности ее приложения в различных сферах [1], современные достижения в смежных с теорией спортивной тренировки отраслях науки дают основание для объективной конкретизации концептуальных отправлений формирования и совершенствования спортивного мастерства. Эффективность специализированной деятельности в боксе даже в первом приближении соотносится как с многофакторной структурой содержательного состава, так и многообразием технико-тактических форм проявления в условиях реального противоборства соперников в ринге. Отдельно выделяется сложность реализации управляющих воздействий и способности эффективной и своевременной коррекции в условиях постоянно меняющейся тренировочной и соревновательной ситуации. Решение данных вопросов может обеспечиваться необходимостью рассмотрения круга проблем, связанных со спортивно-технической подготовленностью боксеров, системно с позиции их многоуровневой и иерархической организации [2]. Здесь, на наш взгляд, исходя из классических позиций теории формирования систем, важно иметь в виду [3]. Во-первых, относительную независимость моделей для различных уровней анализа системы (например, фазовая структура ударов, собственно разделы подготовки боксеров, специфика соревновательной деятельности и т.п.). Во-вторых, многочисленность поведенческих характеристик сложной системы (реальное ударно-защитное противоборство в ринге соотносится с взаимодействием двух соперников, как правило, с различным технико-тактическим или физическим арсеналом, своеобразной индивидуальной манерой ведения боя). В-третьих, целесообразную соподчиненность структурных компонентов (взаимозависимость отдельных сторон подготовленности боксера).

В теории и методике бокса уже было предпринято ряд попыток систематизации различных видов подготовки [4, 5 и др.]. Тем не менее, следует отметить, что в отношении технического мастерства экспериментальное



обоснование носило в основном частный характер или вообще было эмпирического плана. Ряд комплексных экспериментальных исследований механизмов мышечно-двигательной координации работающих звеньев ударной кинематической цепи боксера [6, 7 и др.], уровня технико-тактической подготовленности [8] и особенностей соревновательной деятельности [9, 10, 11 и др.] дают возможность для выделения трех уровней рассмотрения системы повышения спортивно-технического мастерства в боксе.

На первом уровне – содержательном (стратифицированное описание) – целесообразно дифференцировать и выделить следующие составные элементы технической подготовленности боксеров:

- 1) основные положения боксера: традиционно выделяются следующие – основное положение кулака, боевая стойка, перемещения и передвижения, понятие о дистанции;
- 2) типовая техника – раздел техники бокса, включающий минимальный перечень основных приемов и совокупность средств, необходимых и достаточных для последующего эффективного роста спортивно-технического мастерства, выполняемых с оптимальным проявлением биодинамических и биомеханических характеристик реализации;
- 3) боевая техника – раздел техники бокса, включающий совокупность боевых приемов и действий, выполняемых в ситуациях различной степени сложности с учетом развития комплекса индивидуальных свойств боксера, позволяющих эффективно решать специфические двигательные задачи непосредственного противоборства в ринге;
- 4) качественное выполнение технических приемов, особенно наиболее успешных в различных ситуациях для конкретного боксера, так называемых «коронных»;
- 5) спортивно-технический арсенал боксера - совокупность атакующих и защитных приемов, необходимых боксеру для наиболее эффективного решения множества задач различной сложности в условиях реального противоборства с соперником. Рассматривается как модель конкретного уровня спортивно-технической подготовленности;
- 6) спортивно-технический потенциал боксера - совокупность освоенных атакующих и защитных приемов и действий боксера, отражающая степень технической подготовленности на определенных этапах и уровнях спортивной квалификации в отношении спортивно-технического арсенала;
- 7) эффективная соревновательная деятельность определяется системой объективной регистрации и коэффициентами эффективности атакующих и защитных действий.

Второй уровень связан с формированием последовательной совокупности управляющих (тренирующих) воздействий при решении задач различной степени сложности (многослойность принятия решений). Иначе говоря,

необходима иерархическая конкретизация функций педагогических задач по следующим направлениям:

- 1) выбор алгоритма (стратегии) реализации управляющих воздействий – планирование технической подготовки, определение последовательности прохождения учебного материала, основных технических приемов и действий;
- 2) обучение (совершенствование) и адаптация в условиях уменьшения или устранения множества неопределенностей – выявление и исправление наиболее общих и частных ошибок при выполнении технических приемов;
- 3) организация и самоорганизация с учетом поиска предпочтительного или допустимого способа действия. В основе данного направления лежат методы обучения и тренировки, а также основные методические приемы обучения технике бокса, включающие – освоение приема в одношереножном строю под общую команду тренера, освоение приема в двухшереножном строю под общую команду тренера, освоение приема в парах в свободном передвижении по залу, освоение приема в условном бою с узким заданием, освоение приема в условном бою с широким заданием, освоение приема при работе на снарядах и с тренером на лапах, освоение приема в вольных боях и спаррингах.

Третий уровень является организационно-деятельностным, осуществляющим взаимодействие (взаимосвязь) между образующими систему элементами принятия решения. На данном уровне осуществляется взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовленности боксера – тактической, физической, психологической и теоретической.

Таким образом, уровневая организация процесса повышения спортивно-технического мастерства боксеров позволит дифференцировать содержательный состав подготовленности. При этом целесообразно конкретизировать педагогические задачи и тренирующие воздействия.

### Литература

1. Теория функциональных систем в физиологии и психологии / сборник трудов // Редколлегия Б.Ф.Ломов, В.Б.Швырков, Д.Г.Шевченко, К.В.Шулейкина. – М.: Наука, 1978. – 382 с.
2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и активности // Н.А.Бернштейн. - М.: Наука, 1991. – 495 с.
3. Месарович, М.Д. Теория иерархических многоуровневых систем // М.Д.Месарович, Д.Мако, И.Такахара. – М.: Мир, 1973. – 344 с.
4. Филимонов, В.И. Теория и практика бокса // В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 574 с.

5. Мосесов, В.С. Начальное обучение технико-тактическим действиям в боксе // Методическое пособие / В.С.Мосесов, С.А.Сергеев. – Минск: БГУФК, 2011. – 52 с.
6. Сергеев, С.А. Факторная структура ударных движений в боксе // С.А.Сергеев / Республиканский межведомственный сборник «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Выпуск 25.– Минск, 1995. – С. 97-100.
7. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования // С.А.Сергеев, С.Д.Бойченко. – Минск, 1995. – 121 с.
8. Сергеев, С.А. О современных проблемах технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров // С.А.Сергеев, А.В.Дмитриев / Республиканский межведомственный сборник «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Выпуск 26. – Минск, 1996. – С. 62-65.
9. Фролов, О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров / О.П.Фролов, Г.М.Вартанов, М.И.Испандияров. – М.: РИО ВНИИФК, 1986. – 33 с.
10. Сергеев, С.А. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров // С.А.Сергеев / Ученые записки. Сборник научных трудов. – Выпуск 5. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 173-181.
11. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие // В.А.Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 119 с.

« МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение-----	3.
Глава 1. Теоретико-методические аспекты анализа техники бокса-----	5.
1.1. Классификация техники бокса-----	5.
1.2. Содержание основных разделов техники бокса-----	10.
1.3. Характеристика технической подготовленности боксеров на основе показателей соревновательной деятельности-----	22.
Глава 2. Исследование особенностей технической подготовки боксеров-новичков на этапе начальной спортивной специализации с преимущественным воздействием на отдельные физические качества.-----	28.
Глава 3. Методические предпосылки формирования техники боксеров на этапе начальной спортивной специализации-----	36.
3.1. Основные положения боксера-----	36.
3.2. Методические критерии обучения техники бокса-----	44.
3.3. Роль и задачи подводящих упражнений в процессе технической подготовки-----	57.
Глава 4. Методика обучения основным двигательным действиями боксеров-----	59.
4.1. Обучение прямым ударом и ударом снизу-----	59.
4.2. Обучение ударами в туловище и с шагом-----	65.
4.3. Обучение сложным защитным действиям-----	68.
4.4. Обучение боковым ударом-----	75.
Заключение-----	77.
Список использованной литературы-----	80.

## ВВЕДЕНИЕ

Бокс — один из наиболее массовых олимпийских видов спорта.

Бокс, имеющий более чем 5000-летнюю историю, продолжает стремительно развиваться и на современном этапе. Расширилась география бокса и соответственно возросла конкуренция в нем [17].

Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

С каждым годом бокс получает все большее распространение, особенно среди подростков и юношей нашей страны, как эффективное средство разностороннего воспитания. Ежегодно ряды боксеров высокой квалификации пополняет немало искусных молодых спортсменов, которые добиваются выдающихся успехов на ринге [2].

Массовое распространение юношеского бокса и воспитание из юных боксеров спортсменов высокого класса предъявляет высокие требования к качеству работы тренеров, к их педагогическому мастерству. Они обязаны прививать своим ученикам любовь к боксу, развивать у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость, постоянно совершенствовать эффективность их защитных средств. Для этого разрабатываются разнообразные средства и методы, способствующие повышению технической подготовки боксеров.

Вопросы обучения двигательным навыкам актуальны во всех видах спорта. Не обошло это и бокс. В частности, такие вопросы, как объем технико-тактических навыков боксеров для разных уровней квалификации, система обучения в боксе и другие не имеют ясного ответа в научно-методической литературе [32].

Развитие физических качеств на разных этапах подготовки является важным моментом, а в некоторых случаях — определяющим. Часто этап общефизической подготовки в подготовительном периоде имеет расплывчатый характер и, как правило, направлен на повышение функциональных возможностей организма спортсменов. При такой постановке вопроса трудно выделить приоритетность развития конкретного качества (силы, быстроты, выносливости). И в этом случае "доза" физической нагрузки носит комплексный характер (беговые упражнения, силовые, игровые и др.) и не оказывает достаточного тренирующего эффекта на нужные группы мышц или системы организма, но в то же время имеет место глобальное утомление всего организма в ответ на комплексную, объемную и интенсивную нагрузку. Комплексная подготовка, имеющая большое значение на ранних этапах спортивного мастерства, не должна быть таковой на этапе высшего спортивного мастерства [43].

Требования современного спорта выдвигают условия, при которых развитие конкретных систем организма и групп мышц, участвующих в соревновательном движении, делают невозможным их развитие на базе

высокой функциональной подготовки [17].

Техническая подготовка боксеров, как правило, предполагает нужную направленность развития физических качеств посредством применения специальных комплексов упражнений, отвечающих задачам этапа спортивной подготовки, особенностям контингента, состоянию спортивной формы и др.

Деятельность в сфере спорта необходимо рассматривать, исследовать и анализировать как целостную соревновательно-тренировочную, направленную на достижение максимального результата как в тренировке, так и в соревнованиях, с учетом закономерностей развития, становления, стабилизации и утраты спортивной формы.

Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших международных турнирах вызывает необходимость совершенствования технической подготовки боксеров высокого класса. На современном этапе разработка новых методов тренировки, изыскание более эффективных средств повышения работоспособности являются основой повышения спортивного мастерства боксеров [45].

Бокс требует от спортсмена высокой степени не только физического, но и умственного развития. В бою побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на ринге, хорошо подготовленный технически и тактически.

Занятия боксом оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, уравновешенности и сдержанности.

Отметим также, что изучением данной темы занимались многие выдающиеся отечественные и зарубежные ученые. Наиболее известны труды Гаськова А. В., Дегтярева И. П., Коцева К. Н., Левитана П.Г., Киселева В. А., Блудова Ю. М., Плахтиенко В. А., Верхошанского Ю. В., Горбунова Г. Д., Шлепкова А.В., Репникова П.И., Дихтяренко В. Ф., Кургузое Г. В., Русанова В. Я. и многих других.

Гаськов А. В. изучал основы построения общей и специальной физической подготовки юных боксеров на специально-подготовительном этапе.

Левитан П.Г. проводил биомеханический анализ и классификацию техники передвижений боксера по рингу.

Клещев В. Н. анализировал свойства темперамента как условия эффективной деятельности спортсмена высокой квалификации [14].

Их вклад в развитие мирового бокса огромен.

# ГЛАВА 1. Теоретико-методические аспекты анализа техники бокса

## 1. 1. Классификация техники бокса

Воспитание квалифицированного боксера — это сложный и трудоемкий процесс его разносторонней подготовки. Для достижения высоких спортивных результатов первостепенное значение имеет овладение рациональной техникой и закрепление ее в двигательных навыках [50].

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий [36, 48].

Техника бокса является для боксера тем основным оружием, которым: он пользуется в бою, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве [44].

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Сам быстрый темп боя требует, чтобы все движения боксера были максимально целесообразны [46].

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени.

Бой на ринге характерен непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара боксер принимает исходное положение для выполнения следующего удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой.

В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар.

Одновременно удар является важнейшим компонентом техники современного бокса [47, 20, 8].

В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера [4].

Под правильной рациональной координацией движений понимается оптимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, направленное на решение конкретной



двигательной задачи.

Основной составляющей каждого приема является движение массы тела и его отдельных частей.

Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпадали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой: массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки [25, 39].

Техника бокса — это комплекс специальных приемов, необходимых боксеру для успешного ведения боя [ 23, 29, 37, 42, 51]. Она дает боксеру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях.

В поединке на ринге происходит непрерывная смена обстановки, для него характерна вариативность спортивных действий в переменных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых результатов в этих условиях, боксер должен владеть значительным набором приемов и способов техники [17].

Развитие техники бокса, которое выражается в формировании новых вариантов, приемов и способов их выполнения, изменении их общего количества и частоты применения в бою, зависит от ряда причин:

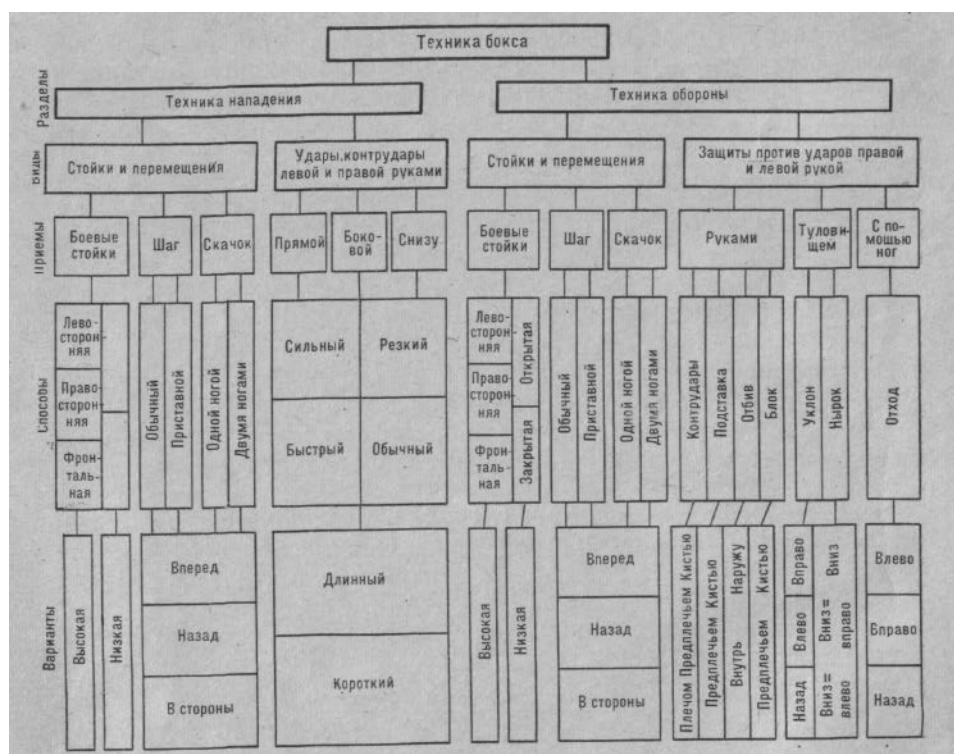
1) различий в темпах развития средств нападения и обороны (как правило, средства нападения развиваются интенсивнее, чем средства обороны);

2) изменений в правилах боя (такие изменения могут стимулировать развитие средств нападения или обороны с целью создания их определенного равновесия, что, в свою очередь, определяет содержание и зрелищность поединков);

3) совершенствования тактики боя, которая определяет технику. Так, увеличение темпа ведения боя и развитие комбинационности приводит к формированию скоростных приемов техники;

4) повышения уровня развития физических качеств. Многообразие технических приемов и их вариантов характерно для бокса [33].

**Рис. 1.**  
**Классификация техники бокса**



Приемы различаются по двигательным задачам, кинематическим и динамическим характеристикам, результатам движения. Однако есть некоторые общие принципы их строения и применения, а следовательно, возможен единый подход к пониманию и описанию техники. Для последовательного изучения и анализа всего многообразия технических приемов необходимо пользоваться классификацией [27]. Классификация — деление однородных приемов и способов действия по классам и видам на основе сходных признаков [ 1, 40,34] (рис. 1).

По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса — технику нападения и технику обороны, которые, в свою очередь, состоят из двух видов — техники перемещений и техники взаимодействий.

В каждом виде выделяются технические приемы, под которыми понимается система рациональных действий, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипных задач.

Технический прием может выполняться различными способами и, которые отличаются друг от друга деталями техники.

Варианты техники — нижний уровень классификации, на котором описывается специфика выполнения технического приема в зависимости от внешних условий, т. е. техника на этом уровне описывается с учетом ее тактической реализации.

Используя метод формального перебора допустимых возможностей по признакам каждого уровня классификации, можно получить полный

каталог вариантов всех технических приемов, что имеет существенное значение для учебно-тренировочного процесса [24].

Техника бокса — это емкое и широкое понятие. Многие авторы трактуют его по-разному.

Мышечный двигательный акт состоит из двух взаимосвязанных аспектов: двигательной задачи и способа ее решения. Из этого следует, что "...те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается эффективно, принято называть техникой физических упражнений" (Матвеев, 1976).

Каждый технический прием представляет собой определенный двигательный навык, имеющий своеобразную биомеханическую структуру, определяемую соответствующими кинематическими, динамическими и ритмическими характеристиками. При анализе технического приема различают основу техники движений, ее определяющее звено и детали.

Основы техники — необходимый комплекс специальных движений и согласованных действий всех звеньев тела в пространстве и во времени.

Определяющее звено техники — наиболее важная, решающая часть определенного способа выполнения двигательной задачи. Например, при ударе — это синхронная работа "полюсных" точек кинематической цепи: стопа опорной ноги — кисть бьющей руки.

Детали техники — это второстепенные элементы, не влияющие на основы механизма движения (например, положение кулака в момент соударения).

Говоря о технике двигательного действия, большинство тренеров имеют в виду общую картину его выполнения, и, зачастую, эта картина носит субъективный характер. Поэтому вопрос о выборе объективных критериев при определении технического мастерства весьма важен. В отличие от техники, понятие техническое мастерство следует рассматривать как характеристику подготовленности (Савин, 1990).

Каковы же критерии при определении технического мастерства боксеров? По мнению специалистов, это разносторонность, эффективность, освоенность и экономичность техники. Для боксеров же, на наш взгляд, наиболее значимыми являются сила и экономичность ударов [15].

Сила — это понятие, используемое для описания взаимодействия объекта с другими объектами окружающего мира. Ньютон, изучая взаимосвязь между силой и вызываемым ею движением, сформулировал три закона движения, которые называются законами инерции, ускорения и действия — противодействия.

Закон инерции — каждое тело продолжает сохранять состояние покоя или равномерного прямолинейного движения до тех пор, пока действующие на него силы не изменят это состояние (1-й закон Ньютона).

Иными словами, для остановки, начала или изменения движения требуется сила. Инерция — это свойство тела, которое проявляется только при изменении величины или направления скорости.

Закон ускорения — произведение массы тела на его ускорение равно

действующей силе, а направление ускорения совпадает с направлением силы (2-й закон Ньютона).

Закон действия — противодействия — для каждого действия существует равное и противоположно направленное противодействие. Этот закон утверждает, что любому действию, которое одно тело оказывает на другое, противостоит действие, оказываемое другим телом на первое. Это взаимодействие определяется силой, воздействующей на оба тела. В строгом смысле, неправильно утверждать, что одно тело оказывает действие, а второе отвечает на него противодействием. Скорее два тела одновременно взаимодействуют, и это взаимодействие называется силой.

Непосредственное нанесение ударов в боксе зависит от очень многих факторов (физических, психических, морфологических и др.), поэтому степень вариативности их техники очень высока.

Каждый удар в боксе — это сложное по своей структуре движение, включающее поступательное перемещение всего тела относительно опоры и вращательные движения частей тела в различных суставах вокруг различных осей и тела в целом. В зависимости от формы удара (прямой, боковой, снизу) преобладает поступательное или вращательное движение [31].

## 1. 2. Содержание основных разделов техники бокса

Понятие **техника бокса** включает механику движений, имитирующих удары и защиты, а также передвижения и другие действия боксеров. Они отличаются от упражнений в парах с партнером. Движения выполняются индивидуально, в строю, перед зеркалом, с тренером на "лапах" для выработки и закрепления динамического стереотипа.

Главными заданиями процесса совершенствования технического мастерства спортсменов являются (Келлер, Платонов, 1993):

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных приемов, которые составляют основу техники конкретного вида спорта;
- последовательное превращение усвоенных приемов основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
- совершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики, ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- повышение надежности и результативности технических действий спортсменов в экстремальных соревновательных ситуациях;
- совершенствование технического мастерства спортсменов исходя из требований соревновательной деятельности и достижений научно-технического прогресса.

Выше мы уже разобрали в общих чертах некоторые вопросы техники бокса. В дальнейшем мы будем говорить о базовой технике, отвечающей избранным критериям (сила, экономичность и пр.). К базовым приемам относятся действия, составляющие основу технической оснащенности спортсменов, без которых невозможно эффективное выполнение соревновательной деятельности (Келлер, Платонов, 1993) [16].

Ударное действие боксера состоит из нескольких условных фаз. Попробуем разобраться в них.

1. Смещение массы тела (МТ) на толчковую ногу. Именно это движение позволит в дальнейшем наиболее эффективно использовать силу реакции опоры при ударе. По третьему закону Ньютона — "...действию всегда существует равное и противоположно направленное противодействие". В прикладном значении, чем сильнее нога действует на опору, тем сильнее опора действует на ногу. Нагрузка на опорную ногу перед началом движения должна быть умеренной и в то же время достаточной для того, чтобы эффект отталкивания был максимальным.

2. Отталкивание опорной ногой и передвижение вперед с одновременным посылом руки к цели и вращением туловища вокруг одной из осей. Движение руки должно начаться одновременно с толчком ногой или раньше. Это обеспечивает включение в удар необходимой мышечной массы и, кроме этого, дает боксеру возможность защищаться собственным кулаком во время выполнения удара. Постановка ног на опору незначительно опережает момент соударения кулака с целью, во избежание "удара в полете".

Одновременно следует помнить и учитывать эффект торможения

мышц руки во время выполнения удара. Современные исследования, проведенные Чхаидзе (1998) подтвердили указанный эффект при выполнении баллистических ударных движений, указав при этом на то, что предупредительное торможение конечного звена кинематической цепи не снижает скорости ее движения.

Для усиления удара необходимо каким-то образом увеличить массу кисти (перчатки). Достичь этого можно фиксируя (сковывая) руку в локтевом и лучезапястном суставах. В этом случае к массе кисти добавляется масса предплечья, плеча и даже корпуса, то есть происходит то, что называется "вложить в удар массу тела" и, что не менее важно, придается конечному звену (кисти) необходимый единый жесткий рычаг, что, в свою очередь, требует включения в действие мышц-антагонистов. Исследования, проведенные Нарикашвили и Чхаидзе (1970), показали, что перед соприкосновением кисти боксера с ударяемым предметом включается двуглавая мышца плеча — прямой антагонист остальных мышц, выполняющих удар. Изучая биоэлектрическую активность мышц-синергистов и, особенно, антагонистов, показала, что при рубящем ударе молотком у неподготовленных исследуемых задолго до момента соударения активны и синергисты и антагонисты, а у специально подготовленных — антагонист бицепс включается перед соударением, тогда как синергист трицепс одновременно с ним. На этом примере видно, что ударные движения наиболее рациональны в результате тренировки (подготовки к движению). Концентрация биоэлектрической активности всех мышц руки перед соударением с целью (удар прямой правой) и снижение ее после соударения у высококвалифицированных боксеров показана в результатах исследований, проведенных Топышевым, Джерояном, Базаевым (1978).

3. Выход из дистанции боя. Сразу же после попадания кулака в цель и установки левой, впередистоящей, ноги на опору происходит сильное отталкивание этой ногой и отход назад, при котором рука по той же траектории возвращается в исходное положение, сопровождая движение туловища.

В боксе выделяют два вида передвижений: обычный шаг и скачковый. На этапе ознакомления с техникой используется обычный шаг, в дальнейшем все действия боксера следует выполнять при скачковом передвижении. Переход от шага к скачку происходит естественно и плавно. Длина скачка может быть различной: от 10—30 см при действиях на дальней дистанции до 2—5 см при работе в ближней. Каждый удар в боксе сопровождается мощным отталкиванием ногами от опоры, которое придает ускорение массе тела. Скачки выполняются за счет поочередного отталкивания левой и правой или обеими ногами в переднезаднем и боковом направлениях. При этом ноги находятся на ширине плеч, не сближаясь и не разъезжаясь, МТ последовательно переносится с одной ноги на другую. Степень переноса МТ зависит от многих факторов: силы удара, тактической направленности действий и др.

Например: наносится прямой правой в голову с последующим

выходом из дистанции. В момент соударения МТ незначительно переходит на левую, впередистоящую, ногу, затем следует пружинистое отталкивание этой ногой от опоры и выход из дистанции. В этом случае левая нога работает как "стопор". Другой случай — наносится прямой правой в голову с последующим уклоном влево и развитием атаки. В момент соударения правой руки с целью МТ переходит на левую, впередистоящую, ногу. Затем при уклоне происходит опускание туловища вниз с достаточной загрузкой левой ноги. После этого следует мощное отталкивание этой ногой с разгибанием в коленном и тазобедренном суставах и последующим развитием атаки левой, реже правой, рукой.

Удар в боксе имеет три формы исполнения: атакующую, ответную, встречную. Наносится с трех дистанций: дальней, средней, ближней. Может быть поисковым, акцентированным, одиночным или в серии и т. д.

Каждый из этих вариантов очень специфичен, поэтому нет смысла разбирать их все в деталях, и мы сознательно опускаем это [3].

Анализ техники ударов ведущих мастеров бокса свидетельствует о наличии ряда индивидуальных особенностей, присущих каждому исполнителю. В этих особенностях, по существу, сохраняются вышеописанные закономерности базовой техники с некоторыми индивидуальными отклонениями. Такие отклонения могут проявляться: в манере наклонять или вращать туловище, в положении ног в стойке и при ударе, в положении кулака в момент удара и др. Поэтому базовые или типовые приемы техники ударов не следует понимать как нечто постоянное и неизменное. При совершенствовании мастерства боксеров, овладевших "школой", т.е. базовой техникой, можно и нужно разрабатывать новые разновидности или варианты ударов. Описывая базовые приемы техники, мы будем иллюстрировать их рисунками, варианты техники — фотографиями их исполнения ведущими мастерами мира в условиях соревновательной борьбы (соревновательный бой) или в условиях спарринга (боевой эпизод).

Ниже мы приводим описание некоторых видов одиночных ударов и их сочетаний в комбинациях (двухударных) и сериях (свыше двух ударов). Удары в нашем описании выполняются с места, дальней дистанции (типовая или базовая техника) в передвижении обычным или скачко-вым шагом из левосторонней стойки. Приводится описание техники ударов боксеров-правшей. Техника ударов боксеров-левшей имеет свою специфику.

## **Одиночные удары.**

### **Прямой удар левой в голову.**

Удары левой рукой являются самыми распространенными в боксе. Этими ударами, как правило, начинаются атаки, ими они и заканчиваются. Левая рука останавливает атаки соперника, держит его в напряжении, на дистанции.левой рукой заполняют паузы, плетут тонкие дистанционные "интриги". Левая рука работает, как палочка-выручалочка в жестком встречном бою. Спортсмен, мастерски владеющий ею, всегда имеет

преимущество над соперником, который недооценивает значение ударов левой рукой, особенно прямых. Удар левой рукой может быть как поисковым, так и нокаутирующим (боковой левой), как сдерживающим натиск соперника, так и провоцирующим его на атакующие действия. Большое значение для техники исполнения удара левой рукой имеет его тактическая направленность. Удар может выполняться с задействованием больших мышечных групп, или как разведывательный, или заполняющий паузы между сериями с минимальным подключением мышечной массы. Этот удар может наноситься, когда МТ сосредоточена на впереди стоящей ноге, на позади стоящей или равномерно распределена на обе.

### **Прямой удар правой в голову.**

Прямой правой — это основное оружие боксера. От того, насколько искусно он им владеет, во многом зависит его успех на ринге. По статистическим данным, на долю этого удара приходится наибольшее число нокаутов. Он применяется во всех формах ведения боя и на всех дистанциях, имеет высокую степень вариативности исполнения.

### **Прямой удар правой в туловище.**

Процент нанесения удара правой в туловище в соревновательном бою не столь высок, как удара левой. Это происходит не из-за низкой его эффективности, а скорее вследствие незнания боксерами возможностей этого удара. Точные удары в туловище сбивают дыхание соперника и относительно безопасны в исполнении. Удар, как правило, наносится с дальней дистанции в атакующей форме, реже во встречной и совсем редко — в ответной. Целесообразно атаковать этим ударом у канатов ринга после убедительного финта. Удар наиболее часто выполняется в двух вариантах.

## **Боковые удары.**

Боковые удары относятся к фланговым. В отличие от прямых (фронтальных), они выполняются во вращательно-поступательном движении. Прямые же удары выполняются в поступательно-вращательном движении. Соответственно в первом и втором случаях действуют различные механизмы включения мышц.

Во вращательно-поступательные движения при фланговых (боковых) ударах вовлекаются большие группы мышц, что является одной из причин увеличения показателя их силы.

### **Боковой удар левой в голову.**

Удар относится к фланговым и является эффективным оружием атаки и контратаки (встречной и ответной). Хорошее владение таким ударом дает спортсмену большое преимущество. По статистике процент нокаутов от бокового левой довольно высок. Далее описывается техника выполнения удара с дальней дистанции в атакующей форме. Следует помнить, что



данный технический прием имеет высокую степень вариативности.

### **Боковой удар правой в голову.**

Удар является мощным оружием в арсенале боксера, так как в его выполнении задействованы большие мышечные группы и используется практически вся масса туловища и руки. Боковой удар правой эффективен в работе с боксером-левшой. С одинаковым успехом применяется с дальней, средней и ближней дистанциях. Имеет большую степень вариативности исполнения. В связи с риском при исполнении этого удара в условиях соревновательного боя процент его использования не очень высок [28].

### **Двухударные комбинации прямых и разнотипных ударов.**

Двухударные комбинации в боксе имеют широкий спектр применения при работе на всех трех дистанциях боя в трех формах исполнения. Соответственно техника выполнения ударов в этих ситуациях имеет свои особенности. Определенным образом на технику влияет тактическая направленность того или иного действия. Например, второй удар, который следует после удара левой рукой, может иметь различные временные паузы в зависимости от установки на силу или скорость.

Вышеуказанные особенности иногда носят принципиальный характер. Чтобы в дальнейшем избежать недоразумений и путаницы, остановимся на комбинациях прямых ударов в голову и туловище и разнотипных ударов, выполняемых с дальней дистанции. Другие будут рассмотрены в разделе "Особенности выполнения двухударных комбинаций в ближней и средней дистанциях".

Ниже приведены типовые двухударные комбинации с указанием дистанции и формы нанесения. Другие важные вопросы, связанные с выполнением этих комбинаций, будут освещены в разделе "Методика обучения".

### **Трех- и четырехударные серии прямых ударов в голову.**

#### **Трехударные серии прямых ударов в голову.**

Трехударные серии прямых ударов в голову выполняются в следующих сочетаниях: левой — левой — правой или левой — правой — левой. Как правило, эти серии наносятся с дальней дистанции в атакующей форме на скачковых передвижениях или на шагах под разноименные ноги. Вид передвижений зависит от индивидуальных особенностей технического мастерства спортсмена.

#### ***Серия прямых ударов в голову в сочетании: левой—левой—правой.***

1. Из классической исходной позиции на скачковом передвижении вперед выполняется прямой левой в голову, МТ при этом остается на правой ноге.

2. Повторный толчок правой ногой и второй скачок с нанесением прямых ударов левой и правой руками. Ритм выполнения серии: 1 удар —

пауза, 2 — 3 удара слитно (по типу двухударной комбинации прямых ударов 1 — 2). Пауза между первым и вторым скачками незначительная.

3. Только на третьем ударе (прямом правой) МТ переходит на левую впередистоящую ногу, после чего идет отталкивание этой ногой назад и выход из дистанции.

#### ***Серия прямых ударов в голову в сочетании: левой—правой—левой.***

Серия выполняется из классической позиции — МТ равномерно распределена на две ноги или незначительно смещена на правую. Три удара выполняются на трех скачках (за счет толчков правой ногой) вперед: на первом скачке наносится прямой левой в голову, на втором — прямой правой и на третьем — прямой левой. Одновременно с ударами происходят три вращения туловища вокруг центральной оси: вправо, влево и вправо.

#### ***Четырехударные серии прямых ударов в голову.***

Эти серии выполняются, в основном, с дальней дистанции в атакующей форме. Наиболее часто они наносятся под разноименные ноги, реже на скачковом передвижении. Процент выполнения этих серий в соревновательном бою невысок.

### **Удары в дистанциях ближнего и среднего боя.**

Ближний бой — наиболее активная форма ведения поединка. По кинематическим характеристикам удары ближнего боя имеют свою специфику. По мнению многих авторов, ближний бой в боксе следует изучать как отдельную дисциплину. Анализ соревновательной деятельности ведущих боксеров показывает, что время работы в дистанциях ближнего боя за 1970—80-е годы увеличилось в среднем на 7 % (Никифоров, 1978) и эта тенденция прогрессирует.

В настоящее время, в связи с изменениями правил бокса АИБА, возникла дискуссия по поводу разного трактования некоторых положений техники бокса. Судейство соревнований при помощи электронных счетчиков направляет работу тренера на обучение боксеров нанесению четких одиночных или двойных ударов, которые легко фиксируются боковыми судьями. Уменьшение времени раунда (2 мин вместо 3 мин) и увеличение их количества (с 3 до 5) могут дать некоторое преимущество боксерам, ведущим бой острыми и эффективными одиночными и двойными ударами, перед боксерами, предпочитающими ведения боя сериями. Но удобство видения и фиксации таких "тычковых" ударов судьями ни в коей мере не может быть аргументом в споре о дальнейших путях развития современного бокса.

Правила соревнований и их трактовка судьями всегда влияли на ход развития техники вида. Но следует различать те пункты правил, которые влекут за собой изменения техники, и те, которые не влияют на нее. С первыми надо быть очень осторожными, так как со временем они могут измениться, а их негативные последствия останутся еще надолго.

Фиксация результатов поединка при помощи арифметического подсчета "чистых" ударов может привести к замене квалифицированных ар-

битров, понимающих суть бокса, судьями-"бухгалтерами", и последние, в свою очередь, будут влиять на развитие техники и тактики бокса. Если взять в качестве эталона бои лучших профессиональных боксеров, то даже неспециалисту видно, что работа в дистанции ближнего боя есть наиболее активная, эффективная и зрелищная форма поединка.

Не следует забывать еще о такой особенности, как потеря школы. В истории отечественного бокса такой прецедент уже был. В середине 60-х годов был введен пункт правил, запрещающий обмен грубыми ударами в юношеском боксе. Этот гуманный, на первый взгляд, пункт привел к тому, что любое сближение молодых боксеров в дистанции ближнего боя вело к остановке эпизода судьями и, как итог, к наказанию спортсмена, стремящегося к активным действиям в ближней дистанции. Такая трактовка ближнего боя судьями стала причиной того, что тренеры перестали учить молодых боксеров работать в ближней дистанции и, в результате, появилось целое поколение боксеров-"фехтовальщиков", предпочитающих боксировать исключительно с дальней дистанции. Впоследствии это стало одной из причин неудачных выступлений советских боксеров на международных соревнованиях. Резко уменьшилось количество тренеров, знающих ближний бой. Возникла опасность потери самобытной школы бокса, представителями которой были такие мастера кожаной перчатки, как Е. Огуренков, А. Грейнер, Н. Королев, В. Михайлов и многие другие. Только благодаря активному вмешательству специалистов и общественности в середине 70-х годов этот процесс удалось приостановить.

Удары с ближней и средней дистанции можно условно разделить на две категории (Соснин, 1983):

1. Удары, выполненные волнообразным, хлестким движением.
2. Удары, наносимые жесткой (фиксированной) системой всех звеньев кинематической цепи ("жесткая спина").

В первом случае энергия удара последовательно передается от звена к звену, начиная от передачи силы реакции опоры на толчковую ногу. Движение весьма сложное, требующее многолетней тренировки: мышцы, как бы передают эстафету друг другу, освобождаясь при этом для других движений или отдыха. Удары выполняются из расслабленного состояния и носят взрывной характер. В основе волнообразного построения лежит момент расслабленности, хлесткости и эффект как бы "сбрасывания удара". Такие удары поддаются корректировке и более гибки по сравнению с ударами "жесткой спины".

Удары второй категории с жесткой системой звеньев применяются, почти исключительно, с дистанции ближнего боя. Сила их зависит от способности боксера на мгновение "взорваться", зафиксировав при этом все звенья кинематической цепи во вращательном движении, используя кулак как конечную точку этой жесткой цепи. Удар носит характер короткого мощного взрыва всех звеньев мышечной системы, энергия которой концентрируется и высвобождается в кулаке.

При соответствующей тренировке удар достигает значительной силы

и с расстояния 10 — 15 см может быть нокаутирующим. Если учесть малую ("укороченную") траекторию движения и трудность защиты от него, то грозность подобного удара очевидна. Удары данной категории, в отличие от волнообразных, выигрывают по времени исполнения (короче) и силе.

Характер работы ног при передвижениях в ближнем бою отличается от работы ног на дальней дистанции. Он определяется условиями боя: низкой посадкой в наступательной и активно-защитной позициях, а также стесненными условиями (толчки, захваты и др.). Передвижения (шажки), как правило, небольшие, выполняются на ногах согнутых в коленях без широких "порхающих" перемещений. Хорошо сбалансированная исходная позиция, умение пользоваться рациональными способами передвижений позволяют успешно входить в дистанцию ближнего боя и выходить из нее.

Сгруппированное положение тела, стесненные условия нанесения ударов, постоянная опасность их получения, напряжение мышц брюшного пресса предъявляют определенные требования к дыханию в ближнем бою. В условиях поединка приходится выполнять разнообразные ударные и защитные действия, как на вдохе, так и на выдохе. Регулировка дыхания усложняется "рваным" характером выполняемой на ринге физической работы, получаемыми ударами, стрессовыми явлениями и прочим. Совершенное владение коррекцией дыхания достигается путем многолетней тренировки.

### **Удары снизу.**

Техника ударов ближнего боя описана примерно в той же последовательности, в которой ее изучают на практике. Удары снизу, правой и левой руками, являются ведущими ударами, которые проводятся с ближней и средней дистанции. Они отличаются сложной координацией движений, имеют большую степень вариативности техники исполнения.

Удары могут выполняться на месте (без шага) или с шагами: вперед, в сторону, назад и в промежуточном направлении. В целом, движение осуществляется слитным и быстрым перемещением ног, туловища, согнутой в локте руки. Траектория движения кулака — снизу вверх или вперед. Положение кулака в момент соударения — пальцы вверх или на себя. Движение руки своеобразно: боксер ввинчивает предплечье вперед - вверх, локоть внутрь. Угол в локтевом суставе зависит от расстояния до соперника. Удар направляется в цель (туловище, голова) за счет разгибания ног в коленном суставе, разгибания и вращения туловища.

### **Боковые удары.**

Одиночные боковые удары со средней и ближней дистанций несколько отличаются от ударов с дальней. Вращения, в зависимости от размещения МТ, могут происходить вокруг одной из пяти возможных осей.

Угол сгибания руки в локтевом суставе около 45—90°. Удары выполняются за счет мощного вращательного движения с максимально возможным задействованием мышечной массы ног, таза, плечевого пояса и руки (развивающих значительную кинетическую энергию) и при эффективном использовании силы реакции опоры. Удары могут наноситься в атакующей, ответной и встречной формах. Положение кулака в момент соударения — тыльная сторона развернута вперед, большой палец сверху; лучезапястный, локтевой и плечевой суставы на одном горизонтальном уровне или локоть незначительно приподнят.

При технически правильном и своевременном выполнении боковые удары достигают значительной силы и являются мощным оружием боксера.

Процент нанесения их в ближнем бою довольно высок, что свидетельствует об их эффективности.

### **Короткие прямые удары.**

Короткие прямые удары применяются исключительно с дистанции ближнего боя в сериях и, реже, как одиночные удары. Впервые этот удар был описан Огуренковым (1959). Он довольно сложен в исполнении технически и требует соответствующей физической и психологической подготовленности. Применяется, в основном, мастерами ближнего боя, имеет свои специфические особенности и большую степень вариативности. Может исполняться с переносом МТ на левую ногу или правую, с шагом вперед левой ногой или правой. Удар достаточно эффективен и при правильном исполнении достигает значительной силы. Процент его нанесения правой рукой в условиях соревновательного боя значительно выше, чем левой, так как исходная позиция для выполнения движения правой рукой выгоднее, чем для выполнения левой [13].

### **Двухударные комбинации ближней и средней дистанций боя.**

Ближняя и средняя дистанции в боксе характеризуются серийностью выполнения боевых действий, которые для них являются наиболее эффективными. При практической отработке серийных ударов есть две точки зрения на их выполнение: первая — серии ударов выполняются дифференцировано, с акцентом на последнем или первом ударе с соответствующими временными паузами перед акцентированным ударом; и вторая точка зрения — каждый удар в серии наносится сильно, за счет взрывного усилия мышц, вращающих туловище (рука в данном случае только сопровождает вращательное движение туловища). Каждая из них имеет свои достоинства и недостатки, на которых сейчас мы останавливаться не будем.

Наиболее распространенными в практике ближнего боя являются двухударные комбинации. Процент их применения в соревновательном бою достаточно высок и львиная доля его приходится на разнотипные удары.

Ударные действия представляют собой волнообразное движение звеньев кинематической цепи: нога — туловище — плечо — предплечье — кисть. Расстояния между частями тела двух боксеров в ближней дистанции по данным Кулиева (1982) таковы: расстояние между стопами впереди стоящих ног составляет  $30 \pm 5$  см, между коленями —  $30 \pm 5$  см, между бедрами —  $47 \pm 5$  см, между плечами —  $30 \pm 5$  см. Средние величины суставных углов в позиции ближнего боя следующие: в левом колене —  $165 \pm 2^\circ$ , в правом —  $155 \pm 2^\circ$ , в левом тазобедренном суставе —  $155 \pm 2^\circ$ , в правом тазобедренном —  $155 \pm 2^\circ$ .

При выполнении двухударных комбинаций наблюдаются некоторые специфические особенности (Кулиев, 1982):

- отодвигание туловища назад после нанесения первого удара;
- выполнение ударного движения "от опоры" с последовательным волнообразным задействованием звеньев тела (нога, туловище, предплечье, кисть);
- при этом вращение туловища происходит с большой амплитудой справа налево или наоборот; жесткое закрепление руки в локтевом суставе (угол сгибания  $30 - 40^\circ$ ) в момент соударения;
- для нанесения обоих ударов требуется значительная сила ног, чтобы развить необходимую скорость ударного движения.

При объединении двух ударов в комбинацию возникает новое свойство — сокращение времени, как составляющих ударов (первого на 14 %, второго на 34 %), так и комбинации в целом (на 22 %) по сравнению с последовательным нанесением тех же одиночных ударов. При этом у спортсменов высокой квалификации это сокращение времени проявляется значительно за счет более высокой скорости работы всех звеньев тела при ударе. Двухударные комбинации представляют собой не сумму двух одиночных ударов, а единый технический прием, состоящий из 5 относительно обособленных фаз: настройки, 1-й подготовительной, 1-й основной, 2-й подготовительной, 2-й основной (Кулиев, 1982). При практической отработке комбинаций следует учитывать, что одно движение вытекает из другого, а последняя фаза любого удара (или защиты) есть исходная позиция для следующего удара (или защиты). Движения плавно переходят из одного в другое.

При анализе способа объединения двух ударов в комбинацию можно сделать следующие замечания: полностью выпадает заключительная фаза первого удара; фаза настройки второго удара накладывается на основную фазу первого удара, т.е. одновременно с нанесением первого удара закладываются предпосылки поиска оптимальной позиции для нанесения второго удара.

Двухударные комбинации имеют 5 относительно обособленных фаз, связанных воедино посредством граничных поз. В связи с этим описанное действие можно представить как систему из последовательно соединенных элементов (фаз), в которой выход из одного из составляющих элементов, является одновременно входом в другой — траектория выхода тождественна

траектории входа.

Двухударные комбинации применяются в дистанции среднего и ближнего боя. Из ударов в голову и туловище и их вариантов складываются различные комбинации, которыми боксер пользуется в поединке. Выбор необходимой комбинации и техники ее выполнения изменяются в зависимости от принятого соперником положения тела или положения, которое он должен занять. В соответствии с этим, при выполнении комбинации из двух ударов в голову и туловище, в сочетании голова—туловище и туловище — голова, боксер перемещает массу тела то на разноименную удару ногу, то на одноименную, то на обе ноги.

### **Трехударные серии разнотипных ударов.**

Серии разнотипных ударов, как правило, наносятся из наступательной позиции.

Обостренная обстановка на средней и ближней дистанции заставляет боксера действовать активно, решительно и быстро и тот, кто в совершенстве владеет серийными ударами, имеет в этой обстановке весомое преимущество.

Мастеров высокого класса отличает умение вести серийную работу и противостоять ей на дистанциях среднего и ближнего боя.

Некоторые особенности техники выполнения двухударных комбинаций разнотипных ударов могут быть применены и к трехударным сериям. Как и в двухударных комбинациях, работа рук и ног в трехударных сериях имеет относительно обособленные фазы движения, связанные воедино посредством граничных поз. Движения плавно "перетекают" из одного действия в другое. Например, конечная фаза удара снизу правой в туловище является начальной фазой для бокового удара левой в голову, конечная фаза которого, в свою очередь — начальной для бокового удара правой в голову и т. д.

### **Четырехударные серии разнотипных ударов.**

Многоударность в техническом арсенале боксера часто является определяющим фактором в достижении победы. Боксер высокого класса, независимо от тактического амплуа, обязан уметь "взорваться" многоударной серией в любой момент, поскольку ситуация соревновательного боя труднопредсказуема.

Часто боксеру контратакующего стиля приходится включаться в обоюдный обмен ударами, и ему не хватает наработанного ранее стереотипа одиночных, двойных и тройных ударов. Чтобы противостоять сопернику в этой ситуации следует постоянно совершенствовать механизм нанесения многоударных (4 — 5 ударов) серий до состояния автоматизма.

Формальный перечень выполнения четырехударных серий насчитывает 16 вариантов. Мы рассмотрим только некоторые из них.

Как правило, четырехударные серии выполняются из активной

позиции в слитном "взрывном" движении с наращиванием силы и скорости. Акцентированный удар может быть первым или последним, в зависимости от многих факторов (тактических, технических, физических, психических). В некоторых случаях он может быть в середине серии. Иногда каждый удар в серии может быть акцентированным. Последний вариант возможен в случае наличия у боксера закрепленного двигательного навыка подключения в каждый удар мышечной массы ног, туловища и рук. В данном случае следует помнить о том, что выигрыш в силе приведет к проигрышу в скорости движений. Это может расцениваться, как недостаток для первой половины боя, тогда как во второй половине, на фоне усталости, на первый план выходят уже не быстрые, а сильные удары, как более эффективные.

Систематически совершенствуясь в серийной работе боксер сможет в боевой обстановке в удобный момент нанести почти автоматически определенную серию с акцентом на нужном ударе. Быстрые, слитные, следующие одна за одной, серии, различные по направлению и технике, усложняют сопернику защиту, деморализуют и мешают ему проявлять инициативу [41].



### **1. 3. Характеристика технической подготовленности боксеров на основе показателей соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность в боксе (СД) имеет свою специфику, выражающуюся в жестком бескомпромиссном единоборстве соперников. Это, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к остроте специализированных ощущений (чувства дистанции, удара, времени и т.д.), набору технических и тактических действий, выполняемых в жестких лимитах времени и пространства в условиях конфликтно-вариативных ситуаций. И наконец, к структуре системы тренировки, состоящей из набора различных средств и методов подготовки на дальних и ближних этапах [19].

Анализ правил соревнований показывает, что в основе оценки выявления победителя находится факт удара, беспрепятственно дошедшего до цели (особенно при электронном судействе). Другие показатели, влияющие на определение победителя в бою, если и имеются в пунктах правил, носят, в основном, декларативный характер и практически не оцениваются судьями. Например, технические и тактические действия боксеров, не подкрепленные ударами, не фиксируются боковыми судьями.

Все параграфы и пункты разных правил, которые регламентируют именно соревновательную деятельность, можно условно выделить в три раздела: 1-й раздел (фактор реализации); 2-й раздел (фактор обеспечения); 3-й раздел (фактор, независимый от деятельности спортсмена). Другие разделы правил соревнований могут быть отнесены к нормативно-организационным [37].

Анализ данных научно-методической литературы относительно динамики показателей СД боксеров, характеризующих параметры фактора реализации за последние десятилетия, позволяет сделать следующие основные заключения:

1. Наблюдается увеличение количества ударов в соревновательных боях боксеров. В динамике 10-летнего интервала (70 — 80-е годы) от  $182 \pm 10$  до  $224 \pm 10$  ударов (1979), т.е. на 23 % (Никифоров, 1982). К концу 90-х годов отмечена стабилизация количества ударов на уровне 210 — 230. Данные, полученные на соревнованиях на Кубок Европы (12.07.99 — 18.07.99, Львов), свидетельствуют о снижении указанного показателя до отметки 160,7 ударов.

2. Наибольший процент защит отмечен в 70 — 80-е годы. Припадает на защиты при помощи рук (58 %), ног (33 %) и туловища (18 %). К концу 90-х годов эта тенденция сохраняется. Защиты при помощи рук составили 53 %, ног — 23 %, туловища — 21 %. Следует отметить сближение процентного отношения двух видов защит: при помощи ног и туловища. Можно предположить, что в этот период времени рисунок боя имеет тенденцию к сокращению дистанции.

Время нахождения боксеров в дистанции дальнего боя в 70 — 80-е годы составило 62 % с уменьшением этого показателя в 80-е годы (57 %). В конце 90-х годов этот показатель понизился до 51,8 % за счет увеличения

времени работы в дистанции среднего боя (до 28 %) при относительно стабильном показателе времени работы в ближней дистанции в разные годы (13 — 17 %).

На основании показателей, реализующих соревновательную деятельность (ФР), многими авторами математически рассчитывались коэффициенты атакующих и защитных действий, позволяющих оценивать соревновательный бой. Зная величины указанных коэффициентов и сравнивая их с такими же показателями других спортсменов или со средними показателями группы боксеров такого же класса и массы тела, можно выявить сильные и слабые стороны и вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Подсчитывая число ударов и защит разных видов, а также определяя их эффективность, можно выявить некоторые особенности индивидуальной манеры ведения боя, а также находить погрешности в отдельных боевых действиях. При этом можно фиксировать различные боевые действия (например, атакующие, встречные и ответные удары или защиты с помощью рук, ног, туловища). По числу таких действий можно количественно определить, какая форма боя характерна для ведущих боксеров мира, страны или отдельного спортсмена. Если преобладают атакующие удары, соответственно он больше склонен к атакующей форме и, вычисляя коэффициенты эффективности атакующих, ответных и встречных ударов, можно объективно оценить их результативность и наметить пути совершенствования.

Деятельность в сфере спорта высших достижений необходимо рассматривать, исследовать и анализировать как целостную соревновательно-тренировочную деятельность, включающую в качестве неразрывных компонентов процессы целенаправленной подготовки к соревнованиям и успешное выступление в них. При этом следует учитывать объективные углубленные оценки выполненного тренировочно-соревновательного труда и достижение высших престижных результатов с учетом фактора моральной и материальной стимуляции (Шустин и соавт., 1998). Подготовка спортсмена к соревнованиям и его успешное выступление невозможно без достижения необходимого уровня тренированности, особенно на предсоревновательном этапе. Состояние тренированности на указанном этапе, как правило, оценивается по динамике спортивно важных показателей, обеспечивающих успешную соревновательную деятельность с учетом оценки выполненной тренировочной и соревновательной нагрузки на дальних и ближних этапах подготовки [26].

В научно-методической литературе накоплен достаточный материал по изучению динамики показателей ФО на разных этапах подготовки. В данном изложении невозможно подвергнуть анализу все проведенные исследования. В качестве примера остановимся на особенностях динамики показателей, обеспечивающих (ФО) успешную соревновательную деятельность, и их взаимосвязях на предсоревновательном этапе. Контингент исследуемых — сборная команда Украины при подготовке к ответственным соревнованиям в течение ряда лет (1978 — 1992). Исследования проведены

КНР при сборной команде в составе Савчина, Кочура, Завьялова, Гайдамаки, Остьянова и др. Если различия в учебно-тренировочных занятиях и были, то они, в основном, касались их количества (на том или ином этапе). Учет выполненной физической нагрузки осуществлялся при помощи нотационных записей регистрацией ЧСС во время учебно-тренировочных занятий и спаррингов, а также фиксацией чистого времени выполненной работы. Исследования проводились на трех условно структурных уровнях:

- особенности взаимосвязей психической и специальнофизической сфер деятельности боксеров в целом как представителей вида спорта — 1-й уровень;
- особенности взаимосвязей психической и специальнофизической сфер деятельности отдельно для боксеров атакующего стиля и для боксеров комбинированного стилей деятельности — 2-й уровень;
- индивидуальной деятельности каждого спортсмена — 3-й уровень.

Анализ результатов первого уровня указывает, что структурная особенность подготовленности боксеров на предсоревновательном этапе заключается в разделении исследуемых показателей на несколько групп, что подтверждается результатами факторного и корреляционного математических анализов.

Так, в первый фактор выделились только показатели теста специальной работоспособности, характеризующие в большей степени сферу специальной физической деятельности боксеров (вклад фактора 29,8 %).

Во второй фактор выделились только показатели хронорефлексометрии (антиципирующие реакции), характеризующие в большей степени психическую и отчасти тактическую сферу деятельности спортсменов (вклад фактора 17,7 %). В третий фактор выделились показатели силовых характеристик удара боксеров в нормальном режиме специализированного теста, которые в целом играют второстепенную роль, характеризуя больше общефизическое состояние боксера.

Данные корреляционного анализа выявили, что исследуемые спортивно важные показатели, обеспечивающие успешную СД (ФО), локализируются внутри блоков и систем показателей на этапе, близком к соревнованиям (предсоревновательный этап подготовки). Отмечено незначительное число связей между исследуемыми блоками показателей. В то же время в подготовительный период на дальних по срокам этапах подготовки отмечено увеличение числа корреляций между исследуемыми блоками.

Выявленные особенности подготовки боксеров высших разрядов на "близких" предсоревновательных этапах подтвердили мысль о локализации связей (психических и специально-физических показателей) у спортсменов в состоянии высокой тренированности. Сходные данные выявлены ранее Верхошанским (1987) у спортсменов циклических видов спорта и Савчиным, Остьяновым (1981, 1986) у спортсменов-единоборцев. Выявленный факт говорит о том, что в состоянии высокой тренированности (спортивной формы) у боксеров происходит локализация изучаемых показателей, характеризующих определенные системы и функции организма внутри

данных систем. Причем преимущественно тех, которые свойственны и характеризуют данный конкретный индивидуум. Наши результаты не согласуются с исследованиями Ткачука с соавторами (1990), проведенными со спортсменами-юношами низкой квалификации.

Анализ результатов по изучению 2-го уровня у боксеров атакующего и комбинированного стилей деятельности выявил, что количество и теснота взаимосвязей внутри блока психических функций у боксеров атакующего стиля значительно превышает аналогичный показатель боксеров комбинированного стиля. Показатели специализированного теста, характеризующие специально-физические качества боксеров, имеют более сильную тесноту связи у боксеров атакующего стиля, чем у боксеров комбинированного. Анализ корреляционных отношений показателей специализированного теста и психических параметров выявил следующие особенности:

1. В состоянии высокой тренированности (спортивной формы) у боксеров атакующего стиля число и теснота корреляций между исследуемыми блоками (психической и специально-физической сфер) выше, чем у боксеров комбинированного стиля. В целом, у боксеров атакующего стиля характер корреляционных отношений внутри изучаемых блоков и между ними представлен более значимыми (по количеству и тесноте) связями, чем у боксеров комбинированного стиля. У боксеров же комбинированного стиля характер корреляционных отношений более избирателен и менее стабилен. По-видимому, здесь в большей степени имеет место более выраженный характер индивидуальных характеристик. Результаты корреляционного анализа отчасти имеют подтверждение и в факторном анализе. Так, 1-й фактор у боксеров атакующего стиля представляют психические и специально-физические параметры, в то время как у боксеров комбинированного стиля только специально-физические. Во 2-й фактор, но с меньшими весами, у боксеров атакующего стиля также выделились два блока показателей, в то время как у боксеров комбинированного стиля только показатели специально-физической сферы деятельности. И только в 3-м факторе аналогично, как у боксеров атакующего, так и комбинированного стиля выделился блок специально-физических показателей.

2. Характер корреляционных взаимоотношений показателей у боксеров исследуемого уровня показал, что в состоянии высокой тренированности у группы боксеров атакующего стиля наиболее полно представлен блок психических показателей (хронорефлексометрия). По-видимому, для этой группы в соревновательной деятельности имеют значение все виды изучаемых реакций. У представителей комбинированного стиля показатели хронорефлексометрии представлены малым числом связей и их теснота слабее в сравнении с остальными группами. В то же время средние арифметические значения показателей хронорефлексометрии у боксеров комбинированного стиля достоверно лучше аналогичных показателей боксеров атакующего стиля, что еще раз свидетельствует о специфичности психики "боксеров-контровиков". По-видимому, для боксеров

комбинированного стиля важна какая-то одна или несколько специфических реакций, выражающих их индивидуальность.

Анализ свойств показателей 3-го уровня был направлен на изучение их индивидуальных характеристик. Были проанализированы многократные замеры показателей высококвалифицированных спортсменов (не ниже уровня мастера спорта международного класса) в состоянии высокой тренированности (спортивной формы) на предсоревновательном этапе. В итоге, была разработана индивидуальная карта корреляционно-факторной микроструктуры. Анализ полученных результатов выявил, что многие индивидуальные характеристики соответствуют общегрупповым, а также характеристикам 2-го уровня для боксеров атакующего и комбинированного стилей соревновательной деятельности. Однако есть и различия, которые свойственны конкретным индивидуумам. Например, рассмотрим индивидуальную карту заслуженного мастера спорта М-ко (финалист Игр XXII Олимпиады). Этот спортсмен отнесен к группе боксеров атакующего стиля. Матрица интеркорреляции довольно полно представлена в блоке психических показателей (5 корреляций из 10 возможных). Блок показателей специально-физической сферы (специализированный тест) представлен всеми возможными коэффициентами корреляций с высокой теснотой связей ( $Z = 0,7 — 0,9$ ), что соответствует характеристике корреляционных отношений для группы боксеров атакующего стиля в целом. Между изучаемыми блоками (психических и специально-физических показателей) у М-ко выявили две корреляционных связи. Групповая модель представлена одной связью. Результаты факторного анализа подтверждают выявленные особенности. Так, в первом факторе выделены показатели психической и специально-физической сфер, что соответствует групповой модели второго уровня. Вклад фактора составил 74,3 %.

Другой пример, мастер спорта международного класса С-ин, боксер атакующего стиля. Матрица интеркорреляций полно представлена показателями специализированного теста (силовых характеристик и расчетных коэффициентов) и избирательно — показателями хронорефлексо-метрии. Между блоками исследуемых показателей, кроме медленной антиципирующей реакции, которая для группы боксеров атакующего стиля является как бы стержневой, добавляется еще и быстрая антиципирующая реакция с отрицательным знаком и, избирательно, с простой реакцией. Характер корреляционных отношений между исследуемыми блоками отвечает групповой модели боксеров атакующего стиля.

У боксеров комбинированного стиля отмечены другие особенности. Так, у мастера спорта международного класса Н-са выявлены почти чистые корреляционные поля внутри блока исследуемых показателей. Между блоками коррелируют два вида антиципирующих реакций, а также количественные характеристики специализированного теста, что не отвечает общегрупповой модели боксеров. Несколько иная индивидуальная карта у мастера спорта международного класса В-ка. У него значительно (по количеству и тесноте), в отличие от Н-са, представлен блок показателей

специализированного теста, силовых и количественных характеристик, а также расчетных коэффициентов. В корреляциях между исследуемыми блоками, кроме антиципирующих реакций, психический блок еще представлен простой реакцией. По своему тактическому амплуа боксеров Н-са и В-ка можно отнести к комбинированному стилю. Однако Н-са — это спортсмен, работающий, в основном, на острых контратаках, тогда как В-к склонен к комбинированному стилю, часто сам идет на грубый обмен ударами и потому у него сильнее представлен блок специализированного теста, характеризующий больше специально-физические качества боксеров, в частности специальную работоспособность, с высокой теснотой связей различных показателей, характеризующих эту индивидуальную особенность спортсмена.

Боксер мастер спорта международного класса К-го (чемпион Европы), по мнению экспертов, относится к комбинированно-контратакующему стилю. Сложность определения тактического амплуа связана с изменением почерка боя спортсмена, в зависимости от конкретного соперника. По индивидуальной карте он ближе к нокаутеру комбинированного стиля. У него избирательно представлены корреляции внутри исследуемых блоков. Межблочные связи также имеют избирательный характер и представлены почти всеми исследуемыми видами реакций (простой, сложной, антиципирующей), которые по своим абсолютным значениям имеют высокий показатель. Аналогичная картина и в блоке специализированного теста — высокая степень взаимосвязей отдельных параметров. Так, например, показатель мощности работы имеет сильную обратно пропорциональную связь с силой удара, т.е. с увеличением мощности работы уменьшается сила удара, поэтому главным оружием у него является одиночный (не в серии) акцентированный удар, который не может проявиться во взрывной многоударной работе.

В заключение следует отметить, что одним из перспективных путей развития методики подготовки спортсменов высших разрядов является комплексное изучение соревновательной деятельности в конкретной системе. Необходим учет максимальных возможностей показателей, реализующих и обеспечивающих успешную соревновательную деятельность, их взаимозависимость и взаимопроникновение (перенос), исходя из этапа подготовки с учетом адаптации организма к соревнованиям и тренировочным нагрузкам и эффекта кумуляции на полученные дозы этих нагрузок [49].

## Методические предпосылки формирования техники боксеров на этапе начальной спортивной специализации

### 3. 1. Основные положения боксера

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому изучение технической базы бокса начинается с изучения основной боевой стойки [11].

Давая определение основной боевой стойки, как и стойкам вообще, следует сказать, что: **стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением [34, 23, 46, 10].**

Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Тем не менее любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям:

- 1) обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;
- 2) обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны;
- 3) обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Такой стойкой, отвечающей всем вышперечисленным требованиям, в данном случае является широко распространенная и достаточно хорошо известная боевая левосторонняя стойка (рис 2).

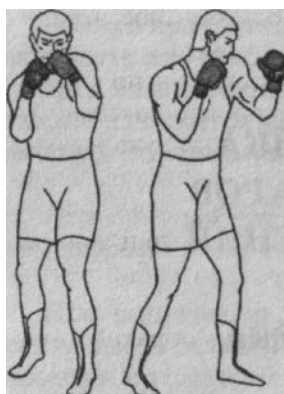


Рис 2.

Рассмотрим параметры, которые необходимо соблюдать, занимая стойку.

Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим вам наблюдать себя с головы до ног.

Станьте против зеркала на расстоянии 1,5—2 м от него. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметьте по носкам расстояние между ступнями и по отметкам проведите две параллельные прямые.

Займите прежнюю позицию перед зеркалом, став на прямые, проведенные мелом, как на лыжи. Затем отставьте правую ногу по линии назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине ваших плеч. Опираясь на носки, развернитесь немного вправо, при этом правый носок разверните вправо чуть больше левого.

Незначительным движением туловища вперед перенесите большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60% веса тела, правая пятка значительно приподнимается над полом.

Сожмите кисти рук в кулаки. Наблюдая свое отражение в зеркале, опустите подбородок на грудь.

Сгибая руки в локтях, поднесите кулаки к подбородку. Движением плеч друг к другу прикройте локтями туловище спереди. Приподнимите левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака.

Подберите живот легким напряжением мышц живота. Левый кулак выведите немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры:

1. Подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья.
2. Левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок, располагается выше правого кулака.
3. Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка.
4. Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону.
5. Правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени.
6. Правый локоть прижат к правой стороне туловища.
7. Грудь спрятана между плечами.
8. Живот слегка напряжен и подобран.
9. Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища.
10. Ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой.
11. Левая нога удерживает на себе чуть больше веса тела, чем правая нога (60—40%).



12. Левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом.

13. Правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом.

14. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке, которая должна быть хорошо освоена каждым начинающим боксером.

Со временем, в процессе занятий боксом, основная стойка боксера может поменяться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных. Однако на начальном этапе обучения недопустимо, чтобы новичок выбирал себе какую-то индивидуальную стойку, не освоив основной типовой общепринятой стойки.

Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, боксер со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей.

В противном случае либо поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

### **Перенос веса тела при поворотах на 90 градусов.**

Правильный перенос веса тела имеет наиважнейшее значение в технике бокса. Любые действия боксера, связанные с выполнением ударов или передвижений при атаке или защите, всегда связаны с переносом веса тела. Именно от правильного переноса веса тела, от способности владеть своим телом зависит успех всех выполняемых боксером действий.

Повороты на 90 градусов с полным переносом веса тела с одной ноги на другую не имеют практического применения в бою, проводимом на ринге. Они представляют собой упражнение, которое я использую на первых занятиях при работе с новичками. Такие повороты не только дают возможность начинающему боксеру научиться правильному переносу веса тела, что крайне необходимо для дальнейшего изучения всей технической базы, но позволяют мне уже на начальном этапе разглядеть способности каждого ученика.

Разучивание полного переноса веса тела с ноги на ногу целесообразно начать с выполнения поворотов влево, вправо на 90 градусов, выполняя их на месте (поочередно влево, вправо).

Для того чтобы ускорить разучивание поворотов и лучше ориентироваться в расположении ног, нарисуем на полу мелом треугольник со сторонами  $a$  и  $b$ , как показано на рис. 3.

Приступая к выполнению таких поворотов, станьте прямо, ступни расположите параллельно, на расстоянии 25—30 см (расстояние, примерно

равное длине вашей стопы). Голову слегка опустите, подбородок ближе к груди. Руки, сжав в кулаки, поднимите к подбородку, локти ближе к туловищу.

Занимая исходную позицию для выполнения поворота (в данном случае — вправо), движением туловища влево перенесите вес тела на левую ногу, полностью освободив при этом правую.

Следующим движением отставьте свободную правую ногу на одну стопу назад так, чтобы правый носок оказался примерно на одной линии с левой пяткой (рис. 4). Поставьте правую стопу на носок, приподняв правую пятку как можно выше над полом. Теперь слегка поверните таз и правую ногу влево так, чтобы носок правой стопы был нацелен на носок левой стопы. Сохраняя вертикальное положение туловища, поверните правое плечо чуть вперед влево, немного приподняв его вверх.

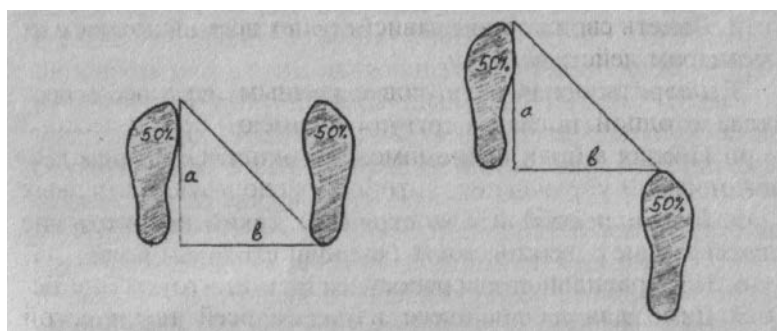


Рис 3, 4.

Заняв исходное положение для переноса веса тела с левой ноги на правую с поворотом на 90 градусов вправо, проконтролируйте это исходное положение по следующим параметрам:

1. Вес тела находится полностью на левой (впереди стоящей) ноге.
2. Левая стопа поставлена строго по прямой линии  $a$  и полностью стоит на полу.
3. Левая опорная нога, выдерживая на себе вес всего тела, может быть слегка согнута в колене.
4. Правая нога в данном случае находится позади левой ноги.
5. Носок правой (сзади стоящей) ноги находится на одной линии с пяткой левой (впереди стоящей) ноги.
6. Носок правой стопы направлен на носок левой стопы.
7. Правая пятка приподнята максимально над полом.
8. Правое колено повернуто внутрь к левому колену, но расстояние между ними — не менее ширины ладони.
9. Расстояние между пяткой впереди стоящей (левой) стопы и носком сзади стоящей (правой) стопы по прямой в должно примерно равняться длине одной стопы.
10. Туловище слегка повернуто правым плечом вперед, при этом правое плечо чуть выше левого.

11. Недопустимы наклоны туловища вперед, назад, влево или вправо. Туловище занимает вертикальное положение, обеспечивая всему телу устойчивость и равновесие.

Заняв данное исходное положение и проконтролировав все его параметры, подготовимся выполнить полный поворот направо. Обязательным условием этого поворота будет полный перенос веса тела с правой ноги на левую и принятие необходимого положения, способного обеспечить всему телу устойчивость и равновесие.

Следует отметить, что с выполнением этого поворота положение ног должно измениться на противоположное по отношению к тому, которое они занимают сейчас, когда вес тела смещен на левую ногу.

Необходимо также помнить, что при повороте направо или налево движение обеих ног начинается одновременно и так же одновременно заканчивается.

Итак, сосредоточим основное внимание на движении ног. Движение, которое выполняется ногами при повороте туловища, выглядит как вращение на носках.

Начиная поворот направо, первым движением отрываем левую пятку от пола, опираясь на левый носок, и одновременно с этим движением начинаем опускать правую пятку к полу, поворачиваясь на носках. Движение вращения на обоих носках выполняем, одновременно разворачивая левый и правый носок вправо, опираясь полностью на носки ( рис 5).

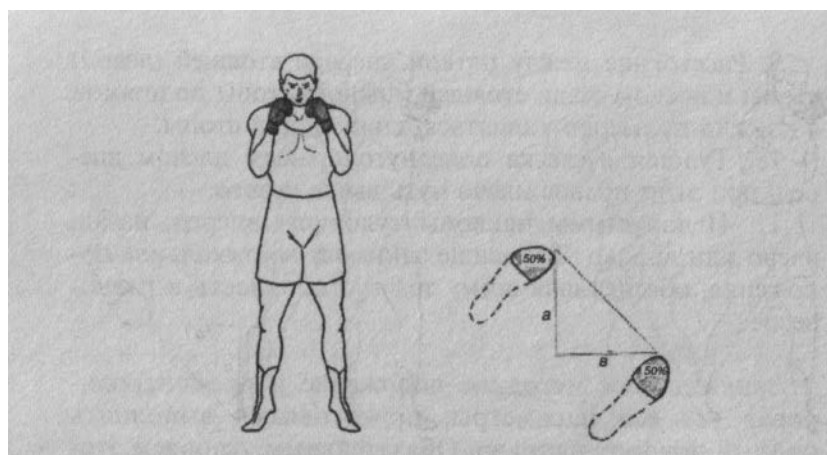


Рис 5.

При этом повороте (повороте направо) левая пятка по мере вращения левой стопы поднимается вверх от пола, а правая пятка по мере вращения правой стопы опускается вниз к полу. Выполняя поворот на носках, постепенно и равномерно переносим вес тела с левой ноги полностью на правую ногу.

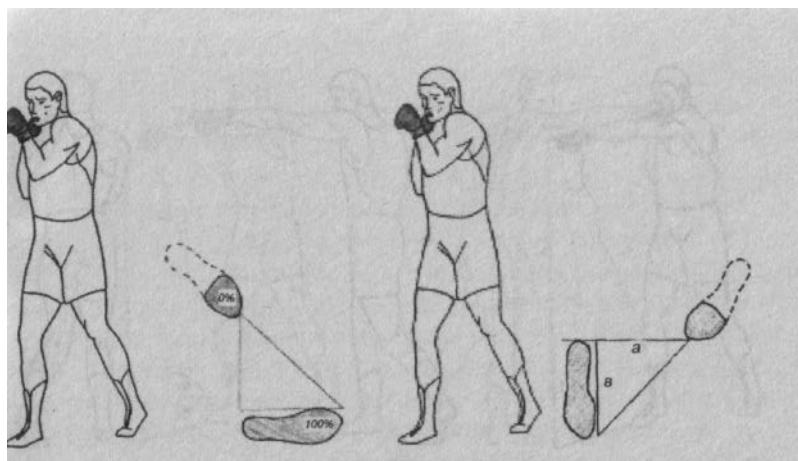


Рис 6.

К моменту завершения порота направо правая стопа стоит строго по линии в (рис. 6). Правая пятка опускается на пол, и правая стопа полностью принимает на себя вес тела. Одновременно с этим левая пятка поднимается максимально над полом; левая нога полностью освобождается от веса тела и занимает положение, при котором носок левой стопы смотрит на носок правой стопы.

Поворот туловища вправо (так же, как и влево) осуществляется за счет поворота на носках, с переносом веса тела с одной ноги на другую. Перенос веса тела с одной ноги на другую начинается одновременно с началом движения ног и заканчивается одновременно с завершением этого движения. Рассматривая законченное положение ног и туловища после завершения поворота направо (см. рис. 6), обратим внимание на следующие особенности расположения ног и туловища:

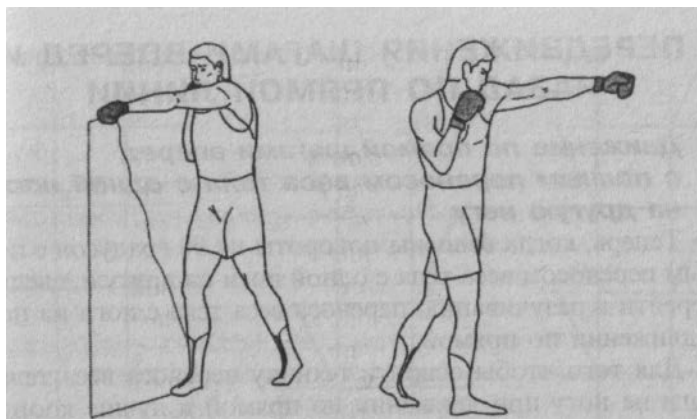
1. Вес тела находится полностью на правой (впереди стоящей) ноге.
2. Правая стопа поставлена строго по прямой линии в и полностью стоит на полу.
3. Правая опорная нога, выдерживая на себе вес всего тела, может быть слегка согнута в колене.
4. Левая нога в данном случае стоит сзади.
5. Носок левой (сзади стоящей) ноги находится на одной линии с пяткой впереди стоящей ноги.
6. Носок левой стопы «смотрит» на носок правой стопы.
7. Левая пятка приподнята максимально над полом.
8. Левое колено завернуто вовнутрь к правому колену. Но расстояние между коленями не менее ширины ладони.
9. Расстояние между пяткой впереди стоящей (правой) и носком сзади стоящей (левой) стоп по прямой а должно равняться примерно длине одной стопы.

10. Туловище слегка повернуто левым плечом вперед, при этом левое плечо чуть выше правого.

11. Недопустимы наклоны туловища вперед, назад, влево или вправо. Туловище занимает вертикальное положение, обеспечивая всему телу устойчивость и равновесие.

Поворот налево из законченного положения поворота направо выполняется противоположно описанному выше.

Особое внимание следует обращать на то, чтобы поворот осуществлялся за счет вращения на носках и равномерного переноса веса тела с одной ноги на другую (перенос должен осуществляться равномерно с начала вращения на носках и до его завершения).



**Рис. 7.**

После того как первое упражнение освоено, и ученики не испытывают затруднений при его выполнении, следует перейти к выполнению поворотов с нанесением прямых ударов.

Для выполнения этого упражнения займите уже знакомую вам позицию, необходимую для поворотов на 90 градусов с полным переносом веса тела. Пусть вес тела находится на левой, впереди стоящей ноге. Руки в кулаках на уровне подбородка, локти прикрывают туловище спереди. Приподнимая правое плечо и слегка разворачивая туловище вправо-вперед, выпрямите правую руку вперед прямо перед собой так, чтобы рука была параллельна полу, правый кулак занимал позицию против левого кулака и находился в одной вертикальной плоскости с опорной левой стопой (рис. 7).

Поворот на 90 градусов с переносом веса тела с левой ноги на правую осуществляется точно так же, как осуществлялся в предыдущем упражнении, когда стояла задача выполнить поворот на 90 градусов с полным переносом веса тела с левой ноги на правую, но без удара.

Но только теперь с началом движения ног одновременно начинаем выполнять движение руками.

С началом поворота слева направо, когда левая пятка из-за вращения стопы вовнутрь начинает приподниматься над полом, а правая наоборот — опускаться в результате вращения правой стопы изнутри наружу, в этот

самый момент начинаем возвращение правого кулака в исходное положение к правой стороне подбородка, левый кулак в это время сохраняет свое месторасположение.

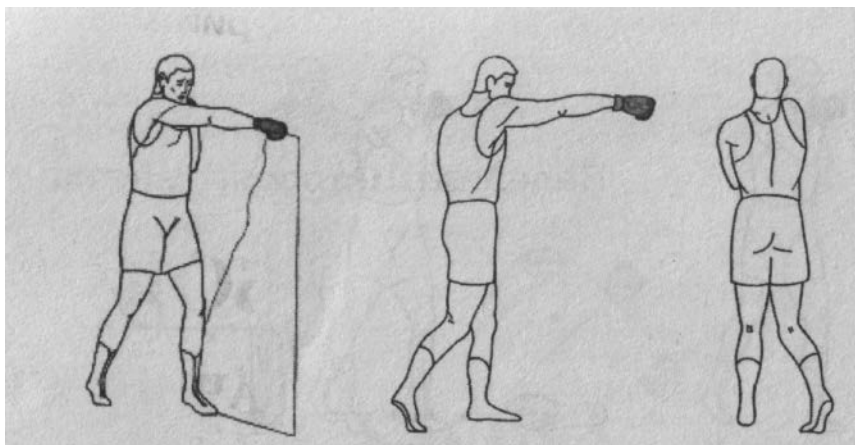


Рис 8.

Когда туловище и ноги совершают разворот ровно на половину, оба кулака находятся возле подбородка: левый кулак — слева, правый — справа (см. рис. 5).

С дальнейшим продолжением поворота туловища и ног левый кулак начинает свое движение от подбородка вперед за счет выпрямления левой руки в локтевом сгибе и подъема левого плеча снизу вверх. Левая рука, выполняющая прямой удар, завершает свое полное выпрямление одновременно с завершением поворота на 90 градусов и полным переносом веса тела на правую ногу (рис. 8).

В положении завершения прямого удара левой левый кулак находится в одной плоскости с правой стопой. Левое плечо приподнято и прикрывает левую сторону подбородка от возможного нанесения удара противником.

Правый кулак прикрывает правую сторону подбородка. Правый локоть прижат к туловищу таким образом, чтобы закрыть область расположения печени [6].

### 3. 2. Методические критерии обучения техники бокса

Эффективно усвоить технику бокса спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы обучения и совершенствования специальных двигательных навыков. Обучение приему с целью его дальнейшего совершенствования можно осуществлять целостным и расчлененным методами [5].

Одно из основных преимуществ целостного метода обучения в том, что у боксера вырабатывается общее представление об изучаемом движении и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. При обучении целостным методом у боксера создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения. Например, при обучении прямым левым ударам в голову наиболее трудно усваивается обычно фаза одновременного согласованного движения кулака с шагом левой и приставкой правой ноги.

Целостный метод, как правило, используют при обучении сложным техническим действиям, которые состоят из комплекса слитно чередующихся и связанных между собой более простых движений, например при обучении двухударной разнотипной комбинации в голову: боковой левой и прямой правой и т. д.

Практика показывает, что чем выше квалификация боксера, тем шире и эффективнее он применяет целостный метод при обучении и совершенствовании сложных приемов и действий. Однако целостный метод не всегда дает положительные результаты при устранении ошибок. Одна из причин этого в том, что человек может сосредоточивать свое внимание не больше чем на 4—6 объектах. Поэтому боксер в процессе обучения новому приему просто не способен одновременно держать в памяти более шести возникших ошибок.

Расчлененный метод позволяет изучать и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия боксера. Так, если спортсмен недостаточно быстро прогрессирует в овладении двухударной разнотипной комбинацией при использовании целостного метода, то целостное действие необходимо расчленить на более простые части— боковой удар левой и прямой удар правой, осваивая их последовательно. При этом тренер должен предложить боксеру ряд еще более узких тренировочных заданий и подводящих упражнений, и только после того, как спортсмен достаточно хорошо освоит каждую часть, он может опять вернуться к овладению целостным действием.

Основное преимущество расчлененного метода состоит в том, что он позволяет боксеру сосредоточивать внимание не на всем движении, а на отдельной его части. Но расчлененные части не должны терять органического единства по характеру выполняемого движения. Кроме того, ациклическое целостное движение следует расчленять только на такие части,

которые спортсмен может правильно воспроизводить с той же интенсивностью, которая требуется при выполнении целостного действия [7].

Целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения боксу они используются поочередно в такой последовательности: целостный — расчлененный — целостный.

Исследования показывают, что при овладении техникой в сложнокоординационных видах спорта большое количество повторений упражнений, сконцентрированное на коротком отрезке времени, дает меньший эффект, чем распределение того же количества повторений на более длительном временном отрезке. Однако этот вывод не распространяется на обучение элементарным движениям, в которых целесообразно концентрическое повторение.

В процессе становления отечественной школы бокса систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения и совершенствования техники бокса:

- 1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги;
- 2) групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
- 3) самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
- 4) условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников;
- 5) индивидуальное освоение боксером приема в работе с тренером на лапах или в перчатках;
- 6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;
- 7) вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Метод группового обучения приему (без партнера) под общую команду тренера в разомкнутом строю из одной шеренги обычно используется на первом этапе обучения боксера-новичка. Этот метод лучше всего использовать при обучении боксера элементарным основным положениям и движениям, когда освоение приема происходит в наиболее благоприятных и упрощенных условиях, без участия партнера-противника. Для начинающих боксеров создаются наиболее благоприятные условия для сосредоточения внимания на координационных особенностях выполняемого движения, когда отсутствуют «помехи» и угроза со стороны противника.

Только после того, как тренер убедится, что боксеры овладели координацией изучаемого приема, он разрешает совершенствовать данный элемент техники бокса в более сложных условиях с партнером и тем самым сводит к минимуму возможность возникновения и закрепления ошибок при обучении основным боевым движениям.

Метод группового обучения приему (с партнером) под общую команду тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся с видами боевых дистанций и научить



их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий удар и защищаться от него. При этом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая — защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту, сохранять форму движения, а также нужное расстояние до противника.

После того как занимающиеся уже достаточно овладели координацией основных боевых движений и научились сохранять дистанцию в условиях передвижения с партнером, тренер должен предложить задания, выполняя которые боксеры самостоятельно без команды тренера будут обучаться приемам. Перед каждым тренировочным заданием тренер должен обязательно точно показать прием, объяснить технические особенности его выполнения и указать тактические варианты его применения в бою [30].

В процессе обучения технике бокса тренеру необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредоточивали основное внимание на каком-либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. В этом случае надо применять так называемые условные бои с ограниченным и конкретно узким заданием действий противников. При этом действия одного из них ограничиваются определенным атакующим ударом, а действия другого — определенной защитой от данного удара или контрударом, соединенным с этим видом защиты. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и совершенствования приемов техники и тактики боксера. Одно из неперемных условий методически правильного проведения условного боя заключается в постоянном пресечении тренером нанесения атакующим боксером сильных (нокаутирующих) ударов.

В учебной практике начинает широко применяться индивидуальный метод обучения и совершенствования приема с помощью работы с тренером на лапах или в перчатках. Обусловлено это тем, что методы группового обучения, несмотря на ряд достоинств (наиболее благоприятные условия для обучения типовой технике, равномерное контролирование тренером всех занимающихся и т. д.), имеют и недостатки. Основной из них заключается в том, что тренер недостаточно помогает боксеру индивидуально овладеть техникой приема. Этот недостаток есть и в методе самостоятельного изучения приема боксерами в парах, так как тренер не всегда может обращать внимание на каждого ученика.

Никто другой, кроме тренера, в непосредственной работе с боксером не может сделать наиболее правильные замечания о недостатках в овладении конкретным навыком, основываясь на непосредственных ощущениях при выполнении приема. Наиболее ценно, когда тренер непосредственно обучает боксера не на лапах, а в перчатках, особенно если тренер еще относительно молодой человек, недавно прекративший свои выступления. Такая обстановка создает более специфические условия для овладения приемом. Однако в большинстве случаев в этом методе все же есть ряд условностей (лапы, возраст тренера, который исключает интенсивные действия боксера, и т. п.), и поэтому овладение приемом происходит в относительно

неспецифических условиях. А ведь основными при обучении и совершенствовании приема являются методы, в которых освоение навыка происходит в специфической обстановке непосредственного взаимодействия с партнером-противником. Поэтому работа с тренером обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создают у боксера наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда боксеру необходимо исправить какой-либо недостаток в технике уже освоенного приема [12].

Основное время в учебно-тренировочных занятиях специальной направленности тренер должен отводить на обучение и совершенствование техники и тактики приемов в непосредственной работе боксера с противником.

Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства боксера. В таком бою соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двусторонние действия партнеров-противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать. Так, в условном бою боксеры могут двусторонне действовать прямыми ударами в голову и туловище на дальней и средней дистанциях и др. Таким образом, оба противника, оставаясь относительно ограниченными в виде задания (используя не все удары), получают широкую возможность выполнять различные сочетания комбинаций и серий прямых ударов в атаке, ответной и встречной контратаках, а также применять все виды защит от них.

В вольном бою без ограничения действий партнеров не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем он является основным показателем технико-тактического разнообразия боксера, богатства его творческого мышления. Вне зависимости от конкретных задач вольного боя боксер всегда должен стремиться, чтобы бой был искусным и творчески содержательным, и не допускать грубого силового обмена ударами. Целью такого боя всегда должно быть искусное обыгрывание противника по очкам за счет использования гибкой тактики. Вольный бой — это основное упражнение, с помощью которого боксер вырабатывает собственную манеру и стиль [22].

Для совершенствования физической подготовки боксера в практике тренировки применяются равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы.

Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсмена.

В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило средней, интенсивностью на протяжении относительно

продолжительного времени (например, одного раунда). Примерами использования равномерного метода в практике тренировки могут служить работа боксера на пневматической груше, упражнения со скакалкой с постоянной интенсивностью, кроссы в равномерном темпе и т. д.

Один из основных и наиболее специфических методов тренировки в практике бокса — переменный. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений боксер выполняет в переменном темпе.

Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности. Например, в течение всего занятия боксер последовательно совершенствует по раундам боковой удар левой в голову, вначале в индивидуальной работе с тренером на лапах, затем с партнером в парах и окончание отработки данного удара на снарядах.

Сущность интервального метода упражнения заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха. Например, при совершенствовании специальной скоростной выносливости тренер делит 3-минутный раунд на 1-минутные отрезки с 30-секундным интервалом отдыха между ними. Выполняя задание в парах и на снарядах в течение 1 мин., боксер развивает такую интенсивность действий, которой он не всегда может добиться в условиях 3-минутного раунда. Обычно выполнять упражнение интервальным методом перестают, когда интенсивность действий боксера существенно снижается и у него наблюдаются следы утомления [9].

Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. Особенно большое место в тренировке боксера занимают спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, волейбол и др. В боксе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т. д.

Соревновательный метод основан на непосредственном соперничестве боксеров в борьбе за достижение ими высокого результата. Он используется во время проведения занятий (например, в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т. д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата), а также как самостоятельная форма (прикидка, спортивные соревнования).

В круговом методе тренировки боксер последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяется в половину максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке боксеры приступают после предварительного

изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения. Круговая тренировка может продолжаться до 30 мин. в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. После 4—6 недель проводится контроль, который позволяет определить, выросли ли максимальные возможности занимающихся в каждом упражнении.

Действенность любого педагогического средства во многом зависит от метода (способа) его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслится без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств: слова и сенсорно-образных воздействий ("наглядности"), причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности.

В теории и методике спорта под словом "метод" обычно понимается способ или прием, при помощи которого тренер-преподаватель формирует у занимающихся систему знаний, умений и навыков, развивает их физические и волевые качества.

Все применяемые в спорте основные методы целесообразно разделить на применяемые преимущественно в обучении и те, которые применяются в тренировке.

Практически все методы условно делятся на три группы (Платонов, 1987): словесные, наглядные и практические (рис. 9).

Словесные методы — рассказ, лекция, беседа, анализ и обсуждение, используемые для создания образа предстоящего движения.



**Рис. 9.** Классификация методов обучения и тренировки

Главная проблема этого метода — найти (подобрать) правильные слова, характеризующие конкретный образ. Тренер-преподаватель должен разговаривать как с юными, так и с квалифицированными спортсменами на

понятном (доступном) им языке. Это, учитывая возрастную и интеллектуальную разницу, трудная задача. Часто тренер-преподаватель в слово вкладывает одну смысловую информацию, а спортсмен принимает другую, неправильную, что приводит к формированию в коре головного мозга неверного условно-рефлекторного образа, который мешает правильному воспроизведению технического движения. Чем быстрее словесный барьер в системе "тренер — спортсмен" будет преодолен, тем быстрее спортсмен поймет, как правильно выполнять движение.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки — наглядный, методически правильный показ преподавателем отдельного упражнения и движения в целом. Демонстрация рисунков, кинокольцовок, учебных фильмов, видеозаписи и др.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы (Платонов, 1987): 1) преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. формирование специфических двигательных умений и навыков; 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

В методах, направленных на освоение спортивной техники, следует выделить методы разучивания упражнения в целом и по частям (целостный и расчлененный). В теории и методике спорта существуют различные мнения по поводу метода упражнений. Например, Кузнецов (1976) четко и с научной убедительностью высказывается в пользу сочетания расчлененного и целостного выполнения изучаемых движений. Дегтярев с соавторами (1979) утверждает, что целостный и расчлененный методы обучения тесно взаимосвязаны. В процессе обучения технике бокса они используются поочередно: целостный — расчлененный — целостный. В то же время, на основании изучения опыта учебно-тренировочного процесса в боксе Бутенко (1976) опровергает возможность применения целостного метода обучения во всех сложнокоординационных видах спорта. Он утверждает, что спортивные упражнения следует расчленять на составляющие их части и формы. Не вдаваясь в полемику по данному вопросу, отметим, что применение того или другого способа или их сочетания в каждом конкретном случае определяет тренер-преподаватель.

В практике становления школы бокса систематизировались и получили свое дальнейшее развитие такие основные методические приемы обучения технике бокса (Дегтярев и соавт., 1979):

- 1) групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги;
- 2) групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
- 3) самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу (площадке);
- 4) условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров;

5) индивидуальное освоение боксером приема в работе с тренером "на лапах" или в перчатках;

6) условный бой с широкими технико-тактическими задачами;

7) вольный бой (бой без ограничений действий партнеров). Методы, направленные на развитие двигательных качеств, различаются между собой по интенсивности и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсменов. В практической тренировке применяются следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой [38].

В равномерном методе упражнения выполняются с постоянной, как правило, средней интенсивностью в течение относительно продолжительного времени. Примером использования равномерного метода в практике тренировки могут служить упражнения с пневматической грушей, кроссы в равномерном темпе и др.

Для переменного метода характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена. По существу, большинство специальных и специально-подготовительных упражнений выполняются в переменном темпе.

Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности.

Интервальный метод заключается в том, что упражнения, выполняемые с высокой интенсивностью, чередуются с интервалами отдыха. Интервалы отдыха могут быть стабильными или переменными в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от задач тренировки. Примером может служить упражнение на боксерском снаряде-мешке, с использованием нагрузки в интервальном режиме с тенденцией к возрастанию, убыванию или разнонаправленному варьированию в жестких лимитах времени работы и отдыха.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач — воспитания волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков и др. По сравнению с другими методами физического воспитания, он позволяет предъявить более высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Применение данного метода вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма, что стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач (Платонов, 1987).

В круговом методе тренировки боксер последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. При этом каждое упражнение обычно повторяют в половину

максимальных возможностей занимающихся. После каждого круга спортсмены отдыхают около минуты и начинают проходить очередной круг. К круговой тренировке боксеры приступают после предварительного изучения заданий и определения своих максимальных возможностей в каждом виде упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей, используется в процессе физического воспитания не столько для начального или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность (Матвеев, 1976). В руках умелого педагога игровой метод является весьма действенным в формировании коллектива.

Последовательность обучения начинающих боксеров основывается на признании системности как основополагающего условия успешной деятельности в любой области.

Она обязывает тренера-преподавателя найти порядок в овладении спортсменом отдельными подсистемами упражнений, которые определяются сущностью предмета обучения и его возможностями.

Процесс становления и совершенствования технического мастерства можно условно разделить на стадии (Штарк, Келлер, Платонов, 1993).

1. Стадия создания первого представления о двигательном действии и формирования установки на его изучение.

Информация, которую получает спортсмен на этой стадии, должна быть наиболее общей, но четко характеризующей главный механизм действия. Внимание спортсмена концентрируют на основных частях действия и попытках их выполнения. На этом этапе почти не рассматривают детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других особенностей, если это может осложнить решение поставленных задач.

2. Стадия формирования навыка. Это первичное освоение приема, когда формируется умение выполнять основную структуру движения. Тут происходит генерализация двигательных реакций, не всегда рациональна внутримышечная и межмышечная координация, связанные с иррадиацией процессов возбуждения в коре головного мозга. Это требует ориентации тренировочного процесса на овладение основами техники и общим ритмом действий. Особенное внимание следует обращать на устранение лишних движений и мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, поскольку большие перерывы между занятиями снижают действенность овладения движениями.

Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия также не всегда целесообразны, поскольку освоение новых навыков вызывает быстрое утомление нервной системы.

Основным методом освоения двигательных действий на этом этапе

является метод расчлененного упражнения, который предусматривает разделение действия на относительно самостоятельные части, отдельное их освоение с последующим объединением в единое целое. Дифференциация движений, выделение основных двигательных характеристик действия упрощает процесс формирования первичного навыка, поскольку облегчает постановку задач, выбор средств и методов, контроль над эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

3. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия связана с концентрацией в коре головного мозга нервных процессов, которые контролируют содержание действия. Отдельные фазы двигательного акта стабилизируются, ведущая роль сознания в управлении двигательной составляющей действия переходит к проприорецепторам.

Педагогический процесс начинают направлять на уточнение и индивидуализацию деталей двигательного действия. Особое внимание уделяют методам, которые основаны на использовании двигательного восприятия.

На этой стадии уточняют рациональную кинематическую и динамическую структуру движений. Для формирования целесообразного ритма двигательных действий используют широкий круг традиционных методов и средств, которые направлены на создание целостного действия объединением в единое целое его составляющих (Келлер, Платонов, 1993).

4. Стадия стабилизации навыка. Соответствует этапу стабилизации двигательного действия. По мере того как рациональная система движений закрепляется, определяют характерные черты навыка — автоматизация и стабилизация.

Педагогическая задача состоит в стабилизации двигательного движения и в дальнейшем совершенствовании отдельных его деталей. Для этого широко используется многократное повторение упражнений в стандартных вариативных условиях.

На данной стадии техническое совершенствование тесно связано с процессом адекватного развития двигательных качеств, тактической и психической подготовок. Особое внимание следует уделять техническому совершенствованию при разных функциональных состояниях организма, в том числе в состоянии компенсированного и некомпенсированного утомления (Келлер, Платонов, 1993).

5. Стадия достижения вариативного навыка. Реализация этого осуществляется на протяжении всего периода, пока спортсмен закрепляет двигательное действие в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма. Благодаря этому развивается вариативный навык, высокий уровень специализированных восприятий (чувства времени, дистанции, соперника и др.), а также способность совершенно управлять движениями за счет использования основной информации, которая поступает от проприорецепторов.

Педагогическая задача этой стадии заключается в совершенствовании технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего разнообразия условий присущего соревновательной деятельности, в



обеспечении максимальной взаимосвязи между двигательными и вегетативными функциями, в совершенствовании способности к максимальной реализации функционального потенциала при выполнении соревновательных действий, эффективного использования освоенных действий в переменных соревновательных условиях и различных функциональных состояниях организма (Келлер, Платонов, 1993).

Описанные стадии становления технического мастерства позволяют разграничить процесс его совершенствования на относительно самостоятельные звенья и выделить в общей структуре учебного процесса три этапа.

Первый этап — начальное обучение. Здесь создается общее представление о двигательном действии, формируется установка на овладение им, изучается основной механизм движения, формируется ритмическая структура, предотвращаются и устраняются грубые ошибки.

Второй этап — углубленное изучение. Детализируется понимание двигательного действия, совершенствуется его координационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям спортсмена.

Третий этап — закрепление и дальнейшее совершенствование. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность действий, путем приспособления их к индивидуальным особенностям спортсмена, различным условиям, в том числе к максимальному проявлению двигательных качеств.

Первый этап в этом случае соответствует первым двум стадиям, второй — третьей стадии, третий — четвертой и пятой стадиям становления и совершенствования технического мастерства.

Процесс обучения в боксе происходит по трем условным направлениям.

Первое направление — школа, которое рассчитано на длительный процесс последовательного обучения всему техническому арсеналу ударов и защит боксера: последовательное обучение одиночным и серийным прямым и боковым ударам, изучение группы ударов снизу и разнотипных ударов в средней и ближней дистанциях. При такой системе обучения боксеры на этапе высшего спортивного мастерства, как правило, хорошо владеют техникой бокса. Соревновательный опыт набирается медленнее. Не следует рассчитывать на высокие результаты в соревнованиях в первые годы обучения, надо сосредоточиться, в основном, на обучении в зале. Настоящий результат приходит позже, после 3—5 лет обучения. Как правило, такие спортсмены надолго остаются в боксе, и результаты у них стабильны.

Второе направление — "натаскивание", которое не предусматривает строгого и последовательного прохождения всего арсенала технических средств подготовки. Тренер-преподаватель ориентируется на индивидуальные особенности (одаренность) воспитанника после прохождения им технического минимума, который заключается в изучении приемов группы одиночных прямых ударов, двухударных комбинаций, боковых одиночных

ударов, ударов снизу и группы разнотипных ударов. Данное направление обучения боксеров-новичков предполагает более быстрый выход на "большой" ринг. Спортсмены после такой подготовки раньше становятся "зрелыми" боксерами с соревновательным и бойцовским опытом. Следует отметить некоторую поверхностность этого подхода. Уже к 5-му или 6-му годам обучения и тренировки преимущество этих спортсменов относительно боксеров, которые тренировались по системе "школы" нивелируется, а в некоторых случаях их большой соревновательный (юношеский) опыт может иметь обратный эффект, а ограниченный технический арсенал ударов и особенно защит все чаще будет ощущаться в боях с более обученными боксерами.

Не следует понимать буквально все вышесказанное. Это достаточно сложные и спорные вопросы. Мы пытаемся здесь только обобщить схему одного из подходов к подготовке начинающих боксеров. Тренеру-преподавателю следует помнить о том, что психика детей в этом возрасте сильно уязвима, и чрезмерная соревновательная нагрузка может надломить ее. Каждый соревновательный бой — это не столько физическое, сколько психическое напряжение, и если к 18 годам у молодого талантливого спортсмена за плечами уже более 100 боев, задача сберечь его становится довольно проблематичной. Следует учитывать, что спортивное долголетие в боксе трудно прогнозируемо, олимпийским чемпионом можно стать и в 18, и в 30 лет.

В практике бокса существует еще и третье направление в системе обучения новичков — это обучение технике ближнего боя после ознакомления их с необходимым технико-тактическим арсеналом. После прохождения и закрепления навыка выполнения одиночных и двухударных комбинаций прямых ударов, переходят к обучению боковым и ударам снизу в ближней и средней дистанциях. Далее основной упор делается на изучение техники разнотипных и однотипных ударов в ближнем бою [21].

В данном разделе мы не полемизируем по поводу достоинств и недостатков последовательности обучения боксера-новичка. Опытный тренер самостоятельно выбирает свой творческий путь.

Мы согласны с мнением Огуренкова о том, что ближний бой — это самостоятельный раздел и изучается он параллельно с другими разделами техники бокса.

Обучение спортивному упражнению начинается с освоения позы — исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и его выполнения. Даже самое элементарное движение имеет характерную для него исходную позицию (позу). Если перед ударом она выбрана неверно, то удар будет выполнен неэффективно. Например, в исходной позиции у боксера ЦМ находится на вперёдстоящей ноге, плечи выведены за переднюю опору. Из такой позиции невозможно технически правильно выполнить удар правой рукой, но возможен удар левой. В данном случае поза не отвечает кинематическим характеристикам удара правой рукой, в то же время она отвечает требованиям для удара левой. В боксе

конкретная поза может соответствовать только одному конкретному удару (или защите), а не любому удару (защите). Боксер плавно и быстро переходит из одной позиции в другую, выполняя при этом ударные и защитные действия.

Арсенал технических средств бокса достаточно обширен и всеми ими спортсмен стремится овладеть в совершенстве. На стадии высокого спортивного мастерства, по прошествию нескольких лет подготовки у боксера проявляется какой-то один "коронный" удар, который он впоследствии шлифует и совершенствует. Бывают и такие случаи, что по истечению десятка лет тренировок ярко выраженный коронный удар не проявляется, в то же время спортсмен хорошо боксирует и одинаково владеет обширным арсеналом технических средств. Ярко выраженные "коронные" удары, приводящие соперников в состояние нокаутов, присущи особо одаренным спортсменам, которых не так уж много, большинство же прекрасно владеют обширным технически арсеналом и оттачивают его на протяжении многих лет. Поэтому процесс обучения в боксе носит постоянно развивающийся и повторяющийся характер, задаваемый условиями тренировки.

Техническая подготовка как наиболее важная составляющая часть системы тренировки боксеров проводится круглогодично. Ее формы и содержание претерпевают изменения в зависимости от задач конкретного тренировочного занятия, контингента занимающихся, условий тренировок и др.

Мы опускаем такие формы проведения тренировочных занятий, как игровые, соревновательные, занятия, направленные на развитие физических качеств и другие, которых должно быть достаточно в группах боксеров-новичков, возраста 10—11 лет.

Занятия, направленные на обучение технике, требуют от воспитанников большой степени внимания, дисциплины. Первые учебно-тренировочные занятия следует проводить в двухшереножном строю под команду тренера-преподавателя, что приучает воспитанников к дисциплине, восприятию правильной терминологии. Команды следует подавать четкие, объяснения делать краткими, без излишней детализации, сочетать рассказ с показом, методом расчлененного или целостного упражнения. Оба эти метода следует сочетать. Вначале следует показывать прием в целом, чтобы у воспитанников сложился "зрительный образ", затем его следует расчленить на относительно самостоятельные элементы и фазы, сочетая показ с объяснением, а потом показать технический прием в целом в соревновательном режиме. Следует помнить, что на все объяснение и показ тренеру отводится меньше одной минуты, в перерыве между раундами. Длительный рассказ ведет к "остыванию" боксера, нарушению двигательного режима тренировки, рассеиванию внимания, поэтому тренер-преподаватель обязан концентрировать внимание воспитанников на основные элементы и фазы движения. На ознакомительных занятиях это время несколько увеличено [18].

### **3. 3. Роль и задачи подводящих упражнений в процессе технической подготовки**

**Подводящие упражнения** являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения – как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

Значение общеподготовительных упражнений во многих видах спорта, особенно в тренировке подрастающих спортсменов, часто недооценивается. Отдельные специалисты на всех этапах многолетней подготовки резко увеличивают объем специальной физической и сокращают объем общей физической подготовки, что ведет к форсированию тренировки юных спортсменов.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов является опосредованным. Специализированные средства (соревновательные и специально подготовительные упражнения), с одной стороны, оказывают более непосредственное влияние на повышение результатов. С другой стороны, можно утверждать, что недостаточный прирост результатов или даже прекращение их роста на этапе высших достижений, а также повышенный травматизм спортсмена обусловлены недостаточным объемом общеподготовительных упражнений на тренировке и особенно на ее ранних этапах [16].

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

— при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

— при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

— при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

— при воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

Однако необходимо помнить, что общеподготовительные упражнения

должны вместе с тем выражать особенности спортивной специализации. Между различными физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, обусловленные закономерностями положительного и отрицательного «переноса» различных физических качеств и двигательных навыков.

Уже по одной этой причине средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для различных спортивных дисциплин. Наряду с некоторым сходством состав этих средств в каждом конкретном случае должен иметь свою специфику. Это касается и их подбора, и места, которое они занимают в структуре тренировочного процесса.

Включение общеподготовительных упражнений в тренировочный процесс обычно способствует его общей эффективности [34].

### **Пример подводящих упражнений:**

1. Подвижные и спортивные игры с акцентом на переключение от защитных действий к атакующим и наоборот.
2. Легкий бег с неожиданным изменением направления движения, чередование равномерного бега с ускорением.
3. Повороты, наклоны, вращения туловища с внезапным изменением направления движения, на месте в движении.
4. Круговые вращения рук в плечевых, локтевых суставах с изменением темпа упражнений, направления.
5. Приседания с последующим выпрыгиванием вверх в движении, на месте.
6. Жонглирование набивными мячами (двумя-тремя).
7. Броски и ловля набивного мяча из различных исходных положений (сидя, лежа, боком, спиной к партнеру).
8. Чередование упражнений на силу, быстроту с изменением направления движений.
9. Изменение направления движения соответственно сигналу (голосом, хлопком, показом действия).
10. Захват партнера за шею и уход нырком, уклоном.
11. Броски теннисного мяча в стену, ловля его при отскоке.
12. Упражнения на мгновенный переход от расслабления к концентрации усилий, напряжению [48].

## **Методика обучения основным двигательным действиям боксеров**

### **4. 1. Обучение прямым ударам и ударам снизу**

#### **Движение по прямой шагами вперед с прямыми ударами в голову под разноименные ноги.**

Движение по прямой вперед с прямыми ударами в голову является обязательным упражнением для начинающего боксера и предлагается для изучения во всех без исключения секциях бокса на первых же занятиях.

К разучиванию движения по прямой вперед с прямыми ударами следует переходить лишь тогда, когда будет освоено движение по прямой вперед без ударов и у вас не будет необходимости смотреть себе под ноги после каждого шага.

Левая нога впереди, полностью на стопе, правая сзади на носке, вес тела полностью на левой, впереди стоящей ноге, таз повернут правой стороной чуть вперед-влево.

Правую руку, сжатую в кулак, следует выпрямить прямо перед собой, направив ее в ту же сторону, в какую направлен носок левой стопы. При этом кулак занимает положение напротив подбородка, правое плечо приподнято вверх и прикрывает подбородок справа, левое плечо опущено вниз и левый кулак прикрывает подбородок слева.

Из данного исходного положения следует сделать шаг вперед правой ногой одновременно с нанесением удара левой рукой.

Выполнение заданного действия начинается с движения левого кулака от подбородка вперед и чуть вправо с таким расчетом, чтобы, закончив удар с полным выпрямлением левой руки, левый кулак был направлен в одну сторону с направлением носка правой стопы. Как только левый кулак начинает движение вперед, правый одновременно назад, тут же, следом за началом их движения, делается шаг правой ногой вперед с переносом веса тела на правую ногу и разворотом левой стороны таза вперед-вправо.

Шаг правой ногой вперед и перенос веса тела с левой ноги на правую начинается следом за началом удара левой рукой, но заканчивается одновременно с завершением удара левой и возвращением правого кулака назад к подбородку.

За ударом левой рукой с шагом правой ногой следует выполнить удар правой рукой с шагом левой ногой [35].

В положении завершения удара левой рукой вес тела полностью находится на правой ноге, правая нога поставлена на всю стопу и слегка согнута в колене, левая нога расслаблена, стоит на носке и так же чуть согнута в колене. Левая сторона таза повернута вперед-вправо в направлении удара. Левое плечо приподнято и прикрывает подбородок слева, правое плечо опущено, правый кулак прикрывает подбородок справа, а правый локоть, прижимаясь к туловищу, прикрывает область расположения печени.

Дальнейшее движение вперед предусматривает удар правой рукой с шагом левой ногой вперед.

Выполнение заданного действия начинается с движения правого кулака.

### **Движение по прямой шагами назад с прямыми ударами в голову.**

Движение по прямой назад с прямыми ударами в голову по динамике своего выполнения противоположно движению вперед с прямыми ударами в голову.

К разучиванию движения с прямыми ударами следует переходить лишь после того, как достаточно хорошо освоены движение с прямыми ударами вперед и движение назад без ударов.

Исходное положение для выполнения заданного движения занимает в соответствии с хорошо знакомой вам предварительно расчерченной схемой.

Данное исходное положение, допустим, соответствует завершению нанесения удара правой рукой (или левой рукой, это не имеет значения). При завершении удара правой рукой вес тела полностью перенесен на впереди стоящую левую ногу. Левая нога опирается на пол всей стопой и почти полностью выпрямлена. Расстояние от правого носка до левой пятки равно примерно ширине плеч боксера.

Заданное движение начинается с движения левого кулака вперед, а правого назад к подбородку.

Левый кулак начинает свое движение вперед и чуть вправо с таким расчетом, чтобы, закончив удар с полным выпрямлением левой руки, быть направленным в одну сторону с направлением носка правой стопы.

С движением левого кулака вперед (правого назад) левой ногой делается шаг назад с переносом веса тела с левой ноги на правую и поворотом таза вперед-вправо.

Удар левой завершается с полным выпрямлением левой руки, полным переносом веса тела на правую ногу, постановкой левой ноги на носок. За счет поворота таза вперед-вправо левый носок нацелен на правый носок.

Прямой удар правой рукой выполняется с шагом правой ногой назад аналогичным образом.

В отличие от движения вперед с прямыми ударами, когда удар выполняется с шагом разноименной ногой, при движении с прямыми ударами назад удар рукой выполняется с шагом одноименной ногой:

удар правой рукой — шаг правой ногой назад ;  
удар левой рукой — шаг левой ногой назад [7].

### **Одиночные прямые удары.**

**Задание 1:** 1-й атакует прямым левой в голову и отходит назад после атаки, 2-й защищается подставкой правой ладони (обязательная фиксация ладони в момент соударения) со смещением МТ на правую ногу.

**Задание 2:** 1-й атакует прямым левой в голову и отходит назад, 2-й с шагом назад защищается подставкой правой ладони и контратакует прямым левой в голову с шагом вперед. 1-й с шагом назад защищается подставкой

правой ладони.

**Задание 3:** 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й встречает тем же ударом. При этом оба защищаются подставкой правой ладони.

**Задание 4:** 1-й атакует прямым левой в туловище с наклоном корпуса вправо, колени сгибаются, правая рука у подбородка. 2-й защищается подставкой левого локтя.

**Задание 5:** 1-й атакует прямым левой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя и контратакует прямым левой в голову. 1-й защищается подставкой правой ладони.

**Задание 6:** 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й делает наклон вправо с приседанием и встречает прямым левой в туловище. 1-й не защищается правой рукой.

**Задание 7:** 1-й атакует прямым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого плеча и правой ладони со смещением МТ на правую ногу.

**Задание 8:** 1-й атакует прямым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого плеча и правой ладони и отвечает прямым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого плеча и правой ладони.

Встречная форма — на правую правой в голову начинающим боксерам не дается из-за ненадежности защиты в данном задании.

**Задание 9:** 1-й (на выпаде) атакует прямым правой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя.

**Задание 10:** 1-й (на выпаде) атакует прямым правой в туловище, 2-й защищается подставкой левого локтя и отвечает прямым правой в туловище. 1-й защищается подставкой левого локтя.

**Задание 11:** 1-й атакует прямым левой в голову, 2-й встречает прямым правой в туловище. 1-й не использует защиту правой рукой [25].

### **Разучивание удара снизу в голову правой.**

Напарник (тренер) надевает боксерскую лапу на правую руку (или на обе руки) и занимает боковую левостороннюю стойку, выставив левую ногу немного вперед и развернувшись вперед левой стороной. Правая рука напарника (тренера) приподнята и согнута в локте таким образом, что лапа занимает положение примерно на одном уровне с вашей головой.

Займите боевую левостороннюю стойку против напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой левой руки, сместившись немного влево так, чтобы ваше левое плечо находилось как раз против лапы .

Из боевой левосторонней стойки предварительно переносим большую часть веса, примерно 70—80%, на правую ногу, делая легкий уклон туловища вправо и слегка приподнимая левое плечо и левый кулак вверх.

Следующим движением ускоряем правый кулак от подбородка, направляя его снизу вперед вверх в лапу за счет разгибания руки в локтевом сгибе. Одновременно с движением кулака отталкиваемся правой ногой и дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище вперед справа налево и полностью перенося вес тела с правой ноги на левую ногу. Удар правой снизу в голову выполняется вращением на носках. В



момент завершения удара правой в голову (в лапу):

- 90—100% веса тела находится на левой ноге;
- туловище совершает разворот примерно на 90 градусов;
- правое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок справа;
- левый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок слева.

После нанесения удара правой снизу следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу правой в голову (в лапу) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

Разучивание ударов снизу в голову лучше проводить с напарником, выполняя удары по боксерским лапам, или с использованием боксерской груши, подвешенной на уровне головы так, чтобы низ груши находился примерно на уровне подбородка.

### **Разучивание удара снизу в голову левой.**

Напарник (тренер) надевает боксерскую лапу на левую руку и занимает боковую левостороннюю стойку, приподняв согнутую в локте левую руку так, чтобы лапа находилась примерно на одном уровне с вашей головой. Займите боевую стойку против напарника на расстоянии вытянутой руки, сместившись примерно на полтуловища вправо так, чтобы лапа, которую он держит на левой руке, находилось как раз против вашей головы на одном уровне.

Из боевой левосторонней стойки делаем подшаг левой ногой влево-вперед, разворачивая левую стопу с постановкой на пол на 30—40 градусов, а всем туловищем совершаем разворот примерно на 90 градусов справа-налево.

Разворачивая таким образом туловище с шагом левой ногой вперед, делаем незначительный уклон туловищем влево, приподнимаем правое плечо и правый кулак, прикрывая голову справа. Одновременно с движением правого плеча и правого кулака вверх левое плечо и левый кулак незначительно опускаются. Выполняя подшаг, и всегда левой ногой, вперед-влево, вес тела полностью переносим на левую ногу. Положение, занимаемое после подшага левой ногой вперед-влево, является исходным для нанесения удара левой рукой в голову (в лапу). Заняв данное положение, резко срываем левый кулак от подбородка и движением плеча направляем снизу вверх в лапу по кратчайшей траектории, разворачивая кулак ладонью вверх и разгибая левую руку в локтевом суставе. С движением кулака снизу вверх в лапу толкаемся левой ногой, дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище слева направо и перенося вес тела с левой ноги на правую ногу. В момент завершения удара снизу левой в голову (в лапу) около 90% веса тела находится на правой ноге. Левое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок слева, правый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок справа.

После нанесения удара следует вернуться в исходное положение и продолжить выполнение ударов левой снизу в голову (в лапу) с целью его

дальнейшего разучивания и отработки [41].

### **Разучивание удара снизу правой в туловище.**

Разучивание удара снизу правой в туловище лучше проводить на мешке.

Станьте от мешка на расстоянии вытянутой руки так, чтобы левое плечо находилось строго по центру мешка.

Из боевой левосторонней стойки предварительно переносим большую часть веса, примерно 70— 80%, на правую ногу, делая легкий уклон туловища вправо при этом правый кулак слегка падает от подбородка вниз.

Следующим движением резко посылаем правый кулак к мешку, направляя его вперед и несколько вверх за счет разгибания правой руки в локтевом сгибе. Одновременно с движением кулака отталкиваемся правой ногой и дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище вперед справа налево и перенося вес тела с правой ноги полностью на левую ногу.

Удар правой снизу в туловище выполняем вращением на носках с разворотом туловища и разгибанием правой руки в локтевом сгибе.

В момент завершения удара правой в туловище (по мешку):

- 90—100% веса тела находится на левой ноге;
- туловище совершает разворот примерно на 90 градусов;
- правое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок справа;
- левый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок слева.

После нанесения удара правой снизу в туловище (по мешку) следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу правой в туловище (по мешку) с целью его дальнейшего разучивания и отработки. Особое внимание следует обратить на то, чтобы при выполнении ударов снизу (как правой, так и левой рукой) в туловище локоть наносящей удар руки с начала движения кулака к цели и до самого завершения всегда находился впереди туловища.

### **Удар левой снизу в туловище.**

Удар левой снизу в туловище довольно часто применяется в ходе поединка между боксерами, поскольку является одним из нокаутирующих ударов, если наносится в область расположения печени.

Разучивание удара левой снизу в туловище лучше проводить на мешке.

Станьте против боксерского мешка так, чтобы правое плечо находилось строго по центру мешка.

Из боевой левосторонней стойки перед нанесением удара левой снизу по мешку движением туловища справа налево и вращением на носках переносим вес тела с правой ноги на левую, одновременно выполняя уклон туловища влево, правое плечо и правый кулак приподнимаются, прикрывая подбородок справа, а левый кулак падает от подбородка вниз.

Следующим движением резко посылаем левый кулак к мешку, отталкиваясь левой ногой и усиливая движение кулака, которое происходит за счет разгибания левой руки в локтевом суставе, движением туловища, за счет поворота туловища слева направо и переноса веса тела с левой ноги полностью на правую ногу .

Обратите внимание, что движение кулака, происходящее за счет разгибания левой руки в локтевом суставе, усиливается движением туловища. Особое внимание обратите на то, чтобы туловище, совершая движение, не обгоняло движение кулака.

**В момент завершения удара левой в туловище (по мешку):**

- 90—100% веса тела находится на правой ноге;
- туловище совершает разворот примерно на 90 градусов;
- левое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок слева;
- правый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок справа.

После нанесения удара левой снизу в туловище (по мешку) следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу левой в туловище (по мешку) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

Удары снизу в голову и в туловище сочетаются с перемещениями точно так же, как прямые и боковые удары [22].

## **Обучение ударам в туловище и с шагом**

### **Прямой удар левой в туловище с шагом вперед.**

Выполнение прямого удара левой в туловище с шагом вперед происходит следующим образом.

Из стойки отталкиваемся правой ногой, левый кулак начинает движение вперед одновременно с началом наклона туловища вправо-вперед, тут же за движением левого кулака и движением туловища делается шаг левой ногой вперед, и обе ноги незначительно сгибаются в коленях. Левая рука выпрямляется, нанося удар по туловищу противника одновременно с завершением наклона и постановкой левой ноги на пол после шага.

Правая нога подтягивается к левой ноге с выпрямлением туловища и возвращением левой руки в исходное положение после нанесения удара.

### **Прямой удар левой в туловище с шагом назад.**

Выполнение прямого удара левой в туловище с шагом назад происходит следующим образом: из стойки отталкиваемся левой ногой, левый кулак начинает движение вперед одновременно с наклоном туловища вперед-вправо и шагом правой ноги назад, незначительное сгибание ног в коленях происходит с наклоном туловища.

Левая рука выпрямляется (удар левой завершается) одновременно с завершением наклона и постановкой левой ноги на пол после шага назад.

Левая нога подтягивается к правой ноге с выпрямлением туловища и возвращением левой руки в исходное положение после нанесения удара.

### **Прямой удар левой рукой в туловище с шагом вперед и возвращением обратно.**

Из стойки отталкиваемся правой ногой, левый кулак начинает движение вперед одновременно с наклоном туловища вперед-вправо и тут же за движением левого кулака и туловища делается шаг левой ногой вперед.

Левая рука наносит удар в туловище противника одновременно с постановкой левой ноги на пол после шага и с завершением наклона туловища. Правая нога тут же подтягивается к левой.

Сразу же после нанесения удара боксер отталкивается левой ногой и делает шаг правой ногой назад, возвращаясь в исходное положение.

С шагом правой ногой назад левый кулак возвращается в исходное положение одновременно с выпрямлением туловища. Как только правая нога, делая шаг назад, получает опору, левая нога незамедлительно подтягивается к правой до нужного расстояния.

### **Прямой удар правой в туловище с шагом вперед.**

Прямой удар правой в туловище с шагом вперед левой ногой используется для начала или завершения атаки, контратаки, при нанесении серии ударов либо как одиночный удар-выпад.

Устремляя все тело вперед и разворачиваясь справа налево,

дополняем движение правой руки небольшим наклоном туловища вперед-влево, слегка сгибая ноги в коленях.

Выполняя удар правой в туловище, делаем шаг левой ногой так, чтобы левая нога стала на пол одновременно с завершением удара правой рукой и левый носок при постановке на пол был нацелен в сторону нанесения удара.

При нанесении удара вес тела полностью переносится на левую ногу, а правая нога одновременно с завершением удара подтягивается к левой ноге, опираясь на носок.

После нанесения удара необходимо сильно оттолкнуться левой ногой и, делая правой ногой шаг назад, вернуться в исходное положение обратным движением.

При возвращении назад все движения выполняются в обратном порядке.

### **Прямой удар правой в туловище с шагом назад.**

Из боевой левосторонней стойки делаем шаг правой ногой назад и с движением тела назад переносим большую часть веса тела на правую ногу, при этом туловище и таз могут слегка развернуться слева направо.

Выполнение прямого правой в туловище начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой до необходимого расстояния.

Движение правой руки при нанесении удара дополняется наклоном туловища вперед-влево и происходит с переносом веса тела на левую ногу.

Прямой правой в туловище заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса тела на левую ногу.

После нанесения удара достаточно выпрямиться, возвращая правую руку к подбородку, и занять боевую стойку.

### **Прямой удар левой в голову и прямой правой в туловище из стойки.**

Из боевой левосторонней стойки выполняем прямой левой в голову, вращением на носках слева направо (приподнимая левую пятку и полностью опуская правую пятку на пол) переносим большую часть веса тела (70—80%) на правую ногу.

Сразу же после выполнения прямого левой в голову и переноса большей части веса тела на правую ногу начинаем выполнение прямого правой в туловище.

Движение правого кулака вперед начинается одновременно с движением левого кулака назад к подбородку.

Правый кулак начинает свое движение одновременно с вращением на носках справа налево с целью полного переноса веса тела на левую ногу.

### **Прямые удары левой и правой в туловище с шагом вперед.**

Из боевой левосторонней стойки ускорим левый кулак от подбородка и, выполняя наклон туловища вперед-вправо, делаем шаг левой ногой вперед и наносим прямой левой в туловище одновременно с поста-

новкой левой ноги на пол.

Возвращая левый кулак обратно к подбородку после завершения удара и одновременно подтягивая правую ногу к левой, не поднимая туловище выполняем прямой правой в туловище с переносом веса тела на левую ногу.

После завершения прямого правой в туловище отталкиваемся левой ногой и движением назад занимаем левостороннюю стойку, подтягивая левую ногу к правой ноге.

**Прямой удар правой в туловище с шагом вперед, прямой удар левой в голову и прямой удар правой в туловище с шагом вперед.**

Из боевой левосторонней стойки выполняем прямой правой в туловище с шагом левой ногой вперед.

Тут же одновременно с возвращением правой руки после удара к подбородку наносим прямой левой в голову.

Возвращая левую руку к подбородку, наносим прямой правой в туловище с шагом левой ногой вперед.

Возвращая правую руку после удара к подбородку и выпрямляясь, занимаем боевую стойку [39].

## Обучение сложным защитным действиям

Обучение защитам является важнейшим разделом технико-тактической подготовки боксеров. Комплекс защитных действий в боксе достаточно широк и нуждается в классификации. Идея выявления и систематизации всего многообразия боевых средств бокса принадлежит Харлампию (1935). Его работа "Тактические формы" послужила основой для разработки систематизации боевых средств бокса. Развивая эту тему, Перельман (1937) предложил форму систематики ударов и защит, что позволило Градополову (1951, 1961) разработать таблицу применения отдельных способов защит от основных боксерских ударов в голову и туловище. В своих работах Дегтярев с соавторами (1979) продолжили данное направление и разработали классификацию техники бокса, куда вошли два равнозначных раздела: техника нападения и техника обороны. Следует отметить, что в научно-методической литературе техника защит описана не столь обширно, как техника нападения.

Анализ литературы по боксу показывает, что техника защиты подробно и хорошо освещена в трудах Гетье (1930), Харлампия (1935), Денисова (1946), Градополова (1951), Огуренкова (1959), Романенко (1978), Дегтярева с соавторами (1979), Романова (1979) и др.

До настоящего времени такие способы выполнения защитных действий, как подставки, отходы, уклоны, нырки и другие являются актуальными и будут таковыми, пока существует бокс в том виде, в котором он есть сегодня. С течением времени могут меняться варианты выполнения того или иного способа выполнения защитного действия и его сочетания в комплексном исполнении. Анализ соревновательной деятельности показывает, что с увеличением плотности боя все чаще применяются комбинированные и сложные защиты. Такой комплексный способ выполнения защитных действий следует рассматривать как положительный факт. В то же время следует различать защиты, выполненные чисто, после которых защищающийся боксер сумел перехватить инициативу и перейти в контратаку, и защиты, после которых спортсмен "завяз" в ударах соперника и судья вынужден их разводить. Второй случай характерен для боксеров, которые уделяют недостаточно внимания шлифовке техники разных способов защит [21].

Зачастую тренеры спешат обучить своих подопечных широкому кругу защитных действий в ущерб их надежности. Не закрепив в достаточной степени более простые (подставки плеча и рук), переходят очень быстро к более сложным защитам при помощи туловища.

Защита руками высоконадежна и эффективна, особенно при ведении боя в высоком темпе в ближней и дальней дистанциях.

Такая торопливость заканчивается, как правило, тем, что зная всего понемножку юный боксер стремится "выжить" на ринге, выполняя особую, присущую только ему защиту, основанную на его природных задатках, а не на обучении техническим элементам правильных защитных действий. Уже в

начальном периоде обучения закладывается фундамент техники правильных или неправильных навыков защиты, которые обязательно скажутся на дальнейшей судьбе спортсмена. Брешь в защите влечет за собой систему нарушений в методике обучения технике бокса. Ненадежная защита травмирует психику спортсмена, тормозит раскрытие его таланта.

На наш взгляд, подобных явлений можно избежать при условии обучения юных боксеров надежным, добротным защитам при помощи подставок и отходов (пусть их будет не так много, но они будут надежны) и после этого защитам при помощи туловища. Большинство технико-тактических приемов на этапе обучения основаны на сочетании приемов обороны и нападения. На каждый удар в боксе имеется не одна, а несколько способов защиты. Совершенствуясь в технико-тактическом мастерстве, следует применять тот, после которого можно перейти в контратаку.

Не защита ради защиты, а как средство активного вмешательства в контратакующие действия.

На начальных стадиях обучения боксу рекомендуется защищаться от атаки прямым левой в голову подставкой правой ладони, а контратакующие действия начинать левой рукой. От атаки правой рукой (прямой удар) рекомендуется защищаться подставкой левого плеча и правой руки, а контратакующие действия начинать правой рукой. Ответный удар левой не рационален, так как он начинается из неудобного исходного положения, что может вызвать развитие и закрепление впоследствии неправильного двигательного навыка — выполнение удара за счет разгибания руки в локтевом суставе (удар наотмашь).

Противопоставляя защитные средства атакующим, боксер должен исходить из того, что правильная защита одновременно является исходным положением для контратакующих действий. Например, защита уклоном влево является исходной позицией для удара снизу или бокового левой. Соответственно уклон вправо есть исходная позиция для удара снизу или бокового в туловище или голову и т. д.

Обучение защитам является важнейшим разделом подготовки боксеров. Они составляют главное содержание их технической оснащенности. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности определяется именно арсеналом защитных действий. Защиты используются для того, чтобы:

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия таким образом, чтобы можно было быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

В основу защиты, как и всей техники бокса, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию боксера в бою, но и дает ему возможность расслабиться в момент принятия защиты (уклоны, отклонения, нырки) с последующим мышечным "взрывом" и переходом в контратаку.

Выбор способов защиты в бою зависит от дистанции. Находясь в той или иной дистанции, боксер выбирает различные рациональные защитные



приемы:

- защиты при помощи рук, которые направлены на нейтрализацию ударных взаимодействий — используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защиты при помощи туловища, которые направлены на устранение взаимодействий с соперником, — используются уклон, отклон, нырок;
- защиты при помощи ног, которые направлены на устранение контакта с соперником, путем отхода и разрыва дистанции (ее увеличение).

Во всех перечисленных приемах прослеживается общий принцип движений: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклонение от удара соперника; активная работа рук, направленная на остановку ударов соперника и создание готовности к выполнению встречных и ответных ударов.

Указанные три группы приемов защиты подразделяются на шесть различных способов их выполнения: подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход. Они, как и удары, структурно различны и составляют 36 основных приемов защиты. Например, отход назад может быть выполнен шагом левой ногой, правой ногой или скользящим слитным шагом. При помощи защитных действий можно избежать удара (отход, уклон, нырок), или же парировать его (подставка, отбив, остановка).

В боевой практике наиболее употребляемы защиты при помощи ног. Они являются основой всех защитных действий боксера. Далее идут защиты при помощи рук, как относительно простые и, главное, легко сочетающиеся с работой ног. Наиболее сложными по технике исполнения являются защитные движения при помощи туловища.

Практика показывает, что изучение защит лучше начинать с защит-подставок при помощи рук, плеч, в сочетании с передвижениями в ответ на действия соперника. Например, соперник атакует с шагом вперед, второй номер защищается подставкой в сочетании с движением шага назад и пр [50].

### **Защиты при помощи рук.**

По данным педагогических наблюдений выявлено, что наиболее распространенными защитами руками являются подставки. Эти защиты наиболее удобны для "наслоения" на защиты, выполняемые движениями ног и туловища. Защита подставками, как и другие, выполняемые движениями рук, имеют своей целью парировать удары, как правило, в непосредственной близости от цели.

Защита подставкой правой ладони применяется от ударов в голову. Перчатку правой руки поворачивают внутренней стороной навстречу удару. К моменту соударения с перчаткой бьющей руки ладонь посылается несколько навстречу удару. Удар принимают на основание ладони и слегка смещают влево. Мышцы предплечья и кисти напряжены в момент соударения и ЦМ боксера смещается на правую (сзадистоящую) ногу. Происходит как бы амортизация удара соперника. Защита подставкой правой

ладони возможна от любых встречных ударов левой рукой.

Эффективной защитой от прямого удара сильнейшей рукой является подставка левого плеча, с подстраховкой правой ладонью. Левое плечо в исходной боевой позиции прикрывает подбородок спортсмена. В момент принятия защиты происходит скручивание туловища слева направо с одновременным незначительным опусканием ЦМ вниз и на правую (сзадистоящую) ногу. При этом кисть правой руки касается левого плеча, выполняя страховочную функцию.

От боковых ударов в голову применяются защиты подставками предплечья и кисти (левых или правых) в зависимости от того, какой рукой атакует соперник. При этом кисть, сжатая в кулак, отводится немного в сторону — вверх. Рука в момент соударения напряжена. Подставка производится тыльной стороной предплечья.

Удары снизу в голову останавливаются ладонью правой руки, которую направляют под удар в конце движения.

Ценность подставок заключается в том, что, применяя их, боксер сохраняет нужную дистанцию для контрудара свободной рукой. Одновременно с защитой он должен занять исходное положение для контрудара.

Защита подставками является основным видом страховки в собственных атаках и эффективным средством для перехода в контратаку.

Защиты подставкой локтей применяются, в основном, от ударов в туловище. Это, как правило, прямые удары с дальней дистанции и удары снизу с ближней и средней дистанций.

Техника защиты от вышеуказанных ударов различна. Защита от прямых ударов левой и правой рук выполняется подставкой левого локтя. В момент принятия защиты (удар приходится на сгиб плеча и предплечья), защищающийся боксер подставляет локоть одновременно с незначительным вращением туловища влево и смещением МТ на правую ногу. Происходит как бы "сбивание" удара с линии атаки в сторону [11].

Защита подставкой локтей в дистанции среднего и ближнего боя применяется от ударов снизу в туловище как правой, так и левой рукой. Из наступательной и активной защитной позиций боксер подставляет под атакующий удар (правой рукой) соперника левый локоть, опущенный вниз, согнутый под острым углом, направляя его к середине своего туловища. Аналогична защита от удара левой руки соперника.

От ударов снизу в дистанциях среднего и ближнего боя применяются также защиты наложением руки (предплечья) на бьющую руку. Из наступательной позиции боксер поворачивает туловище справа налево и накладывает предплечье правой руки, согнутой под прямым углом, ладонью вниз, на одноименную или разноименную атакующую руку соперника. Выполняя защиту, боксер несколько приседает.

Защиты отбивом. К сожалению, этот вид защит в современном боксе встречается довольно редко. Хотя они достаточно эффективно могут быть применены против прямых ударов, позволяют выводить соперника из линии атаки и удачно контратаковать. Отбив производится толчком ладони в

предплечье или локоть соперника. Руки соперника отбивают в сторону от линии его движения к цели.

Отбив в большинстве случаев делают рукой разноименной бьющей руке соперника. Отбив разноименной рукой необходим потому, что этим защищающийся боксер освобождает руку для защиты или контрудара, страхуя себя от возможного второго удара, а самим отбивом сковывает действия противника, лишая его возможности нанести второй удар и даже выводя его из равновесия.

При отбивах внутрь МТ переносится как на левую, так и на правую ногу, в зависимости от дистанции (дальней, средней), с тем чтобы перейти в контратаку. Поворот тела, сопутствующий отбиву внутрь, исключает возможность наносить встречные удары, но создает для боксера удобное исходное положение для контратаки.

При отбивах наружу предплечье правой руки отталкивает предплечье бьющей руки соперника вправо. Одновременно, толчком правой ногой масса тела переносится вперед на левую ногу, опирающуюся на переднюю часть стопы. Движение защищающей руки соединяют с общим движением тела вперед к сопернику и поворотом туловища направо, выдвигающим левую руку вперед для встречного удара. Сила вращения туловища в сторону отбива способствует движению руки, делающей отбив, и одновременно руки, наносящей встречный удар, придавая общему действию большую эффективность. Отбив наружу труднее выполнить, чем отбив внутрь. От боксера требуется большая точность движения защищающей руки. Встречный удар, без которого эта защита не имеет смысла, нужно наносить быстро и решительно. Отбив правой руки соперника наружу левой рукой для увеличения безопасности лучше соединить с защитным движением туловища [23].

### **Защиты при помощи ног.**

Защитами, выполняемыми при помощи ног, являются различные варианты отходов. Эта группа движений позволяет боксеру избежать ударов. В данном случае имеются ввиду отходы от ударов независимо от того, в каком направлении по отношению к сопернику это движение будет выполнено.

Защиты отходом различаются по направлению движения (назад, вправо, влево и вперед). Используя эту защиту, боксер может выйти из дистанции боя (отходом назад и вправо от удара левой рукой или от удара правой — назад и влево) или остаться в боевой дистанции и, возможно, сблизиться с соперником (отход вправо вперед от удара правой рукой, влево вперед от удара левой рукой). Защита отходом назад основана на быстроте и подвижности ног и требует соответствующего чувства времени и дистанции. Защиты отходами наиболее часто применяются в комбинациях со всеми другими защитами.

Защита отходом назад используется против всех ударов и серий и может быть выполнена тремя способами:

- шагом назад правой ногой. Из положения боевой стойки боксер отталкивается левой ногой и делает шаг правой назад. После этого левая нога

подтягивается на то расстояние, на которое ушла правая нога. МТ при этом может быть равномерно распределена на обе ноги, или перенесена на правую ногу;

- шагом назад левой ногой. Выполняется толчком левой ногой и шагом назад и влево на линию правой ногой (положение фронтальной позиции). МТ переносится на левую или правую ногу;

- скользящим слитным шагом. Движение выполняется, как и при защите шагом назад правой ногой. Отталкивание левой ногой более резкое, одновременно боксер делает шаг правой и опускает левую ногу.

Все способы защит отходом назад позволяют занять удобное исходное положение для любого ответного удара или контратаки серией ударов.

Защиты отходом вправо выполняются тремя способами:

- шагом правой ногой (в сторону). МТ переносится на левую ногу, толчком левой ноги боксер делает шаг правой вправо, левая нога подтягивается к правой на несколько меньшее расстояние для быстрого восстановления позиции;

- шагом левой ногой. МТ переносится на левую ногу или равномерно распределяется на обе. Отталкиваясь левой, боксер выполняет длинный шаг этой ногой назад и ставит ее за линию правой ноги. Во время переноса МТ перераспределяется на правую ногу;

- шагом правой ногой (назад). МТ на правой ноге. Толчок правой ногой с одновременным шагом и вращением туловища налево (на скачке). Левая нога подтягивается к правой до устойчивого положения.

Защиты отходом влево выполняются аналогично, только в левую сторону.

Защиты отходом вперед выполняются шагом левой или правой ноги. Как правило, движение вперед не прямолинейно, для шага левой оно выполняется вперед — влево, для шага правой вперед — вправо. Для этой защиты нужно особенно точно выверять дистанцию во избежание столкновения с соперником.

### **Защиты при помощи туловища.**

Уклоны. Защита уклоном состоит в том, что наклоном туловища отводят голову с линии удара соперника. Уклон является эффективной защитой, он освобождает руки для контратаки, позволяет приблизиться на необходимую дистанцию и наносить нужные удары. Боксер, искусно владеющий уклонами, заставляет соперников промахиваться, сохраняя при этом за собой инициативу, и наносит удары в открывшиеся места на туловище соперника после его "провала". Боксер в одном слитном движении быстро поворачивает туловище слева направо (или наоборот) и наклоняет его несколько вперед и вниз.

Защита нырком применяется от боковых ударов правой и левой руками в голову. Защищаясь от боковых ударов, боксер в одном слитном движении поворачивает туловище слева направо (или наоборот), слегка приседая, уклоняется вправо (влево), делает наклон и одновременно

выпрямляется. Главное требование к выполнению защиты — быстрая группировка тела с последующим выпрямлением, не теряя соперника из вида.

Обучают защите нырком из боевой стойки. Нырять вниз следует так, чтобы вывести голову с линии движения удара, затем надо выпрямиться в сторону, противоположную стороне движения бьющей руки соперника. Правила бокса запрещают при нырке выдвигать голову вперед за линию передней опоры (впереди стоящей ноги), чтобы не травмировать ни себя, ни соперника. Быстроту этому движению придают тем, что мгновенно расслабляют мышцы, удерживающие тело в выпрямленном положении (уступающая работа мышц) и вслед за этим столь же быстро напрягают мышцы спины и ног в момент, когда тело выпрямляется (преодолевающая работа). Защищаясь, боксер должен находиться в устойчивом положении, чтобы было удобно вернуться обратно в боевую стойку или же нанести контрудар.

Защищаться от каждого в отдельности удара серии очень трудно и нецелесообразно. На это требуется затратить много энергии, которую следует расходовать расчетливо. Лучшей защитой от серии ударов в голову и туловище являются уклоны влево или вправо, которые прерывают атаку серией и ставят соперника под угрозу ответного бокового удара или удара снизу в голову или туловище. Часто боксеры пользуются в ближнем бою подставками предплечий по типу "глухой защиты", но задерживаться в ней долго не рекомендуется. В настоящее время указанная защита становится достаточно эффективной. Хорошо владея ею, надежно защищающийся боксер может "протянуть" время до гонга или конца боя, если он имеет преимущество в засчитанных ударах. Таким "приемом" часто пользуются многие боксеры. Данная защита с успехом применяется и как активная защита, которая дает возможность сократить дистанцию боя и самому быстро перейти к контратакующим действиям. При такой защите боксер подает тазобедренный сустав назад, руки согнуты в локтях под острым углом. Предплечьями он защищает, в основном, туловище, а кистями рук голову, спина в позе "извозчика", ноги согнуты в коленях в устойчивой позиции [44].

## Обучение боковым ударам

В отличие от прямых ударов, боковые выполняются во вращательно-поступательном движении, в них задействованы другие мышцы, вращающие туловище. Поэтому, прежде чем приступить к обучению боковым ударам, целесообразно ознакомить учащихся с механикой движения в подводящих упражнениях: ноги на ширине плеч на одной линии (по типу фронтальной стойки), руки согнуты в локтях  $90 — 120^\circ$  и подняты до уровня параллельно полу. С поочередным отталкиванием ногами от опоры выполняется вращение туловища вокруг вертикальной оси слева направо и наоборот. Руки зафиксированы в ударном положении, самостоятельного движения не выполняют, а вращаются вместе с туловищем, сопровождая его. Угол поворота туловища  $20 — 30^\circ$ , с остановкой (фиксацией) позы в начальной и в конечной фазах движения. Данное упражнение выполняется у зеркала, далее с партнером, который подставляет ладонь под удар.

Следующее упражнение выполняется из фронтальной позиции. Поочередно наносятся боковые удары до пересечения с воображаемой сагиттальной плоскостью, которая проходит по линии носа. Упражнение выполняется с партнером и без него [17].

После отработки подводящих упражнений переходят к работе в парах:

**Задание 1:** 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й защищается подставкой правого предплечья.

**Задание 2:** 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й защищается подставкой правого предплечья и контратакует боковым левой в голову. 1-й защищается подставкой правого предплечья.

**Задание 3:** 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й встречает боковым левой в голову. Оба защищаются подставками правого предплечья.

**Задание 4:** 1-й атакует боковым левой в туловище (на приседании), 2-й защищается подставкой правого локтя.

**Задание 5:** 1-й атакует боковым левой в туловище, 2-й защищается подставкой правого локтя и контратакует боковым левой в голову. 1-й защищается подставкой правого предплечья.

**Задание 6:** 1-й атакует боковым левой в голову, 2-й защищается "нырком" и контратакует боковым левой в туловище. 1-й защищается подставкой правого локтя.

**Задание 7:** 1-й атакует боковым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого предплечья.

**Задание 8:** 1-й атакует боковым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого предплечья и контратакует боковым правой в голову. 1-й защищается подставкой левого предплечья и контратакует боковым правой в голову, 2-й защищается подставкой левого предплечья.

**Задание 9:** 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов (левой, правой) в голову, 2-й защищается подставками правого и левого предплечий и плеч.

**Задание 10:** 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов

(левой, правой) в голову, 2-й защищается подставкой предплечья и контратакует двухударной комбинацией боковых ударов (правой, левой) в голову. 1-й защищается предплечьями.

**Задание 11:** 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов в туловище (левой, правой), 2-й защищается подставками локтей.

**Задание 12:** 1-й атакует двухударной комбинацией боковых ударов (левой, правой) в туловище, 2-й защищается подставками локтей и контратакует двухударной комбинацией боковых ударов в туловище.

**Задание 13:** 1-й атакует трехударной серией (левой, правой, левой) боковых ударов в голову, 2-й защищается подставками предплечий и плеча правой и левой рук.

**Задание 14:** 1-й атакует трехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой) в голову, 2-й защищается подставками предплечья и плеча и контратакует трехударной серией (левой, правой, левой) в голову. 1-й защищается подставками предплечий и плеча.

**Задание 15:** 1-й атакует четырехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой, правой) в голову, 2-й защищается подставками предплечий и плеч.

**Задание 16:** 1-й атакует четырехударной серией боковых ударов (левой, правой, левой, правой) в голову, 2-й защищается подставками предплечий и плеч, и контратакует четырехударной серией боковых ударов (правой, левой, правой, левой) в голову. 1-й защищается подставками предплечий и плеч [43].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в теоретической части работы мы рассмотрели содержание основных разделов техники бокса, дали характеристику технической подготовленности боксеров. Мы также изучили методические предпосылки формирования техники спортсменов-боксеров на этапе начальной спортивной специализации и проанализировали методику обучения основным двигательным действиям.

В проведенном нами исследовании мы сравнили показатели по эффективности учебно-тренировочных процессов двух групп спортсменов, уделяющих внимание развитию определенных физических качеств.

Показатели физической подготовки у двух групп спортсменов до исследования не сильно отличались. Так, среднее арифметическое значение предельного наклона вперед с выпрямленными ногами в первой группе составило 8.5 см., а во второй – 9.4 см. Разница равнялась лишь 0.9 см. Различия в показателях по степени овладения сложно-координационными движениями составили в среднем 6 попыток. Такая же ситуация обстоит со становой динамометрией (121 к 112.5 кг.) и челночным бегом 4 x 12 метров (13.49 к 13.72 сек.). Данные результаты позволяют утверждать, что спортсмены двух групп до начала исследования физически были развиты одинаково.

Учебно-тренировочные занятия спортсменов-боксеров первой группы включали элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений, упражнения для развития активной и пассивной гибкости.

В учебно-тренировочных занятиях спортсменов-боксеров второй группы применялись упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением; спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры.

В процессе обучения двигательным действиям нагрузки, связанные с преодолением координационных трудностей, нами были регламентированы в соответствии с правилами, предусматривающими уменьшение их на первом этапе и постепенное увеличение на следующих этапах по мере закрепления формируемого двигательного навыка. Иные параметры нагрузок соблюдались тогда, когда координационные трудности преодолевались по ходу воспитания силовых, скоростных или других двигательных способностей; вся нагрузка в таких случаях нормируется в решающей зависимости от закономерностей получения тренировочного эффекта, стимулирующего развитие тех или иных способностей.

Для развития двигательных-координационных качеств нами были использованы следующие методические подходы:

\* контроль за мимической мускулатурой, которая зачастую хорошо отражает общую напряженность или раскрепощенность;

\* сосредоточение внимания на сочетании фазы расслабления с



форсированным выдохом, что способствует расслаблению по механизму моторно-висцеральных рефлексов;

\* использование положительного эффекта предварительного, перед выполнением действия, мысленного воспроизведения его психомоторного образа с особой концентрацией внимания на моментах необходимого расслабления;

\* выполнение отвлекающе-раскрепощающих заданий типа: «переключить зрительный самоконтроль с процесса движений на обстановку действия», «пронаблюдать (например, во время бега) за особенностями движений партнера», «обменяться с партнером замечаниями по ходу упражнения», «решить арифметическую задачу по ходу упражнения», «подсчитать число шагов за время преодоления дистанции» и т. п.;

\* использование внешних факторов, способствующих организации ритмической структуры двигательного действия, таких, например, как звуковые и световые ритмолидеры или музыкальное сопровождение (в тех случаях, разумеется, когда это может быть увязано с естественным ритмом действия);

\* использование эффекта облегчения действия за счет частичного устранения сопротивления внешней среды (как при езде на велосипеде за лидером или передвижным щитом) или применения дополнительных внешних сил (например, пружинных трамплинов или батутов при прыжках), чтобы уменьшить влияние факторов, усиливающих напряженность.

Через два месяца нами было проведено повторное тестирование изучаемых физических качеств в двух группах спортсменов-новичков.

Как мы видим из повторного исследования, показатели у двух групп спортсменов после занятий с индивидуальной направленностью на развитие отдельных физических качеств значительно изменились.

Юные спортсмены первой группы улучшили свои первостепенные показатели по предельному наклону вперед с выпрямленными ногами и степени овладения сложно-координационными движениями более чем на 50 %. Так, показатели по предельному наклону вперед с выпрямленными ногами улучшились с 8.5 см. до 14.5см, что составило 70.58 %. Показатели по степени овладения сложно-координационными движениями увеличились на 50.87 % ( 5.7 баллов к 2.8 баллам).

Что же касается показателей по становой динамометрии (121 к 121) и челночному бегу 4 x 12 метров (13.49 к 13.33), то они остались на прежнем уровне.

У второй группы спортсменов наблюдается обратно пропорциональное развитие физических качеств, что связано со спецификой их учебно-тренировочного процесса. Показатели по предельному наклону вперед с выпрямленными ногами (9.4 к 9.4) и степени овладения сложно-координационными движениями ( 6.1 к 5.5) остались на прежнем уровне.

А вот показатели по становой динамометрии и челночному бегу 4 x 12 метров заметно возросли. Становая динамометрия возросла на 33.77 %, а значения по челночному бегу увеличились на 6.10 %. Как мы видим,

развитие скоростных качеств идет намного труднее, чем иных физических качеств человека.

Используемый нами метод педагогического наблюдения и опроса показал, что группа, тренировочный процесс которой был направлен преимущественно на развитие гибкости и координационной сложности движений, более быстро освоила сложные технико-тактические боксерские действия и проявила способность к выполнению сложных атакующих и защитных действий, а учащиеся группы, тренировочный процесс которой был направлен на развитие таких физических качеств, как сила и скорость, овладели наиболее сильными и быстрыми ударами. Спортсмены второй группы достигли также больших успехов в развитии скоростно-силовых качеств. Они продемонстрировали способность и к длительному выполнению интенсивных ударных действий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Бадандин В. К., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. — 158 с.
- 2) Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Влияние занятий боксом на психические качества боксера //Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 231 с.
- 3) Бокс: Учебник / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 284 с.
- 4) Ванек М., Гашек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена // Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 112 с.
- 5) Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1977.— 214 с.
- 6) Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 326 с.
- 7) Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 174 с.
- 8) Гаськов А. В., Дегтярев И. П., Копцев К. Н. Основы построения общей и специальной физической подготовки юных боксеров на специально-подготовительном этапе //Бокс: Ежегодник. -- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
- 9) Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986. –186 с.
- 10) Горбунов Г. Д., Шлепков А. В. Развитие идей А. Ц. Пуни в разработке научно-практической проблемы психологической подготовки // Теория и практика физ. культуры, 1998. — № 11. — 89 с.
- 11) Горстков Е. Н. Особенности методики тренировки боксеров тяжелых весовых категорий: Автореф. дис ... канд. пед. наук. —М., 1983.
- 12) Градополов К. В. Бокс: 3-е изд., испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1961. —332 с.
- 13) Дегтярев И. П. Тренированность боксера. — Киев: Здоров'я, 1985. — 118с.
- 14) Дегтярев И. П., Киселев В. А., Черемисинов В. И. Некоторые пути повышения специальной выносливости боксера //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1980 — 356 с.
- 15) Дегтярев И. П., Кощее К. Н., Гаськов А. В. Планирование структуры средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 393 с.
- 16) Дегтярев И. П., Мартиросов Э. Г., Кийзбаев М. С. Совершенствование специальной физической подготовленности боксеров-юношей с учетом весовых категорий //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1984 — 99 с.
- 17) Джероян Г., Худадов Н. Предсоревновательная подготовка

боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 148 с.

18) Дихтяренко В. Ф. Оптимизация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксеров: Автореф. дис ... канд. пед. наук. — Л., 1982.—123 с.

19) Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика: Учебник. — М.: Физкультура и спорт, 1979.— 254с.

20) Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. — Львов, 1993. — 270 с.

21) Киселев В. А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение работоспособности боксеров на предсоревновательном этапе: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1982.—325 с.

22) Дихтяренко В. Ф. Быстрота в боксе. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 92 с.

23) Клещев В. Н. Свойства темперамента как условия эффективной деятельности спортсмена высокой квалификации (на материале бокса): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1984.—231 с.

24) Клещев В. Н., Худадов Н. А. Темперамент как условие эффективной деятельности боксеров высокого класса //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1986 — 145 с.

25) Копцев К. Н., Васильев Г. Ф. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 67 с.

26) Кулиев О. А. Техника ударов ближнего боя в боксе и оптимизация методики ее совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1982. — 234 с.

27) Кургузое Г. В., Русанов В. Я. Совершенствование системы специальной физической подготовки квалифицированных боксеров //Бокс: Ежегодник. -- М: Физкультура и спорт, 1984. — 215 с.

28) Лавров А. А. Планирование предсоревновательной подготовки боксеров высшей квалификации: Метод, реком. — М., 1982. — 198 с.

29) Лавров А. А., Лаптев А. П. Горбунов В. В. Совершенствовать подготовку высококвалифицированных боксеров //Бокс: Ежегодник. - - М.: Физкультура и спорт, 1985. — 546 с.

30) Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.

31) Матвеева Э. А., Циргиладзе И. В., Дегтярев И. П. Определение физической работоспособности боксера //Бокс: Ежегодник. - - М.: Физкультура и спорт, 1982. — 96 с.

32) Меерсон Ф. З. Основы закономерности индивидуальной адаптации // Физиология адаптационных процессов. — М.: Наука, 1986. — 134 с.

33) Мокеев Г. И., Никифоров Ю. Б. Модельные характеристики тренировочных нагрузок и подготовленности боксеров //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 324 с.

34) Некрасов В. П., Худадов Н. А., Пиккенхайн Л., Фрестер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. — М.: Физкультура и спорт,

1985. — 154 с.

35) Несен Э. Н., Калинин М. И., Кочур А. Г., Савчин М. П., Гаврилко В. К. Исследование уровня мочевины в крови и специальной работоспособности у боксеров высокой квалификации. Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса // Тез. докл. науч.-метод. конф. (17—19 декабря 1980 г.). -Киев, 1980. — 237 с.

36) Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 130 с.

37) Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение и планирование тренировки в боксе. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 212 с.

38) Огуренков Е. И. Ближний бой в боксе. — М.: Физкультура и спорт, 1969. - 186 с.

39) Осколков В. А., Левитан П.Г. Биомеханический анализ и классификация техники передвижений по рингу //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 435 с.

40) Остьянов В. Н. Динамика физических и психических показателей боксеров старших разрядов на послесоревновательном этапе подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1980.—154 с.

41) Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка// Теория и практика физ. культуры, 1999. — №1. — 160 с.

42) Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 1997. — 584 с.

43) Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1986.— 288 с.

44) Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. — К.: Здоровья, 1980. —336 с.

45) Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. -- К.: Вища шк., 1984.— 336 с.

46) Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олимпийский спорт. Т. 2 — К.: Олимпийская литература, 1997. — 388 с.

47) Репников П. И. Совершенствование специальной выносливости в боксе с учетом физиологической направленности тренировочной нагрузки //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 142 с.

48) Романенко М. И. Бокс: 2-е изд., доп. и перераб. — К.: Вища шк., 1985. — 310 с.

49) Савчин М. П., Остьянов В. Н. О трехуровневой структуре индивидуализации подготовленности боксеров// Тез. докл. междунар. симпозиума "Олимпийский бокс сегодня" (Москва, 29 сентября 1989 г.). — М., 1989. — 34 с.

50) Соснин В. К. О ближнем бое //Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 96 с.

51) Филимонов В. И., Вартанов Г. М., Вебер Ю. Б. Общие основы силовой и функциональной подготовки в боксе: Метод, реком. — Грозный, 1989. — 123 с.

Лекция  
«ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
БОКСЕРА»

Сергеев С.А. – кандидат  
педагогических наук, доцент

# План

1. Базовые понятия техники бокса.
2. Классификация техники бокса.
3. Методические приемы обучения технике бокса.
4. Основные разделы техники бокса.
5. Этапы технической подготовки боксеров.
6. Основы процесса совершенствования спортивно-технического мастерства боксеров.

## **Техника в боксе –**

это совокупность приемов защиты и нападения  
(К.В.Градополов,1951)

## **Техника в боксе –**

это совокупность приемов защиты и нападения,  
которые в результате систематических упражнений  
становятся боевыми  
навыками боксера (К.В.Градополов, 1965)

## **Техника бокса –**

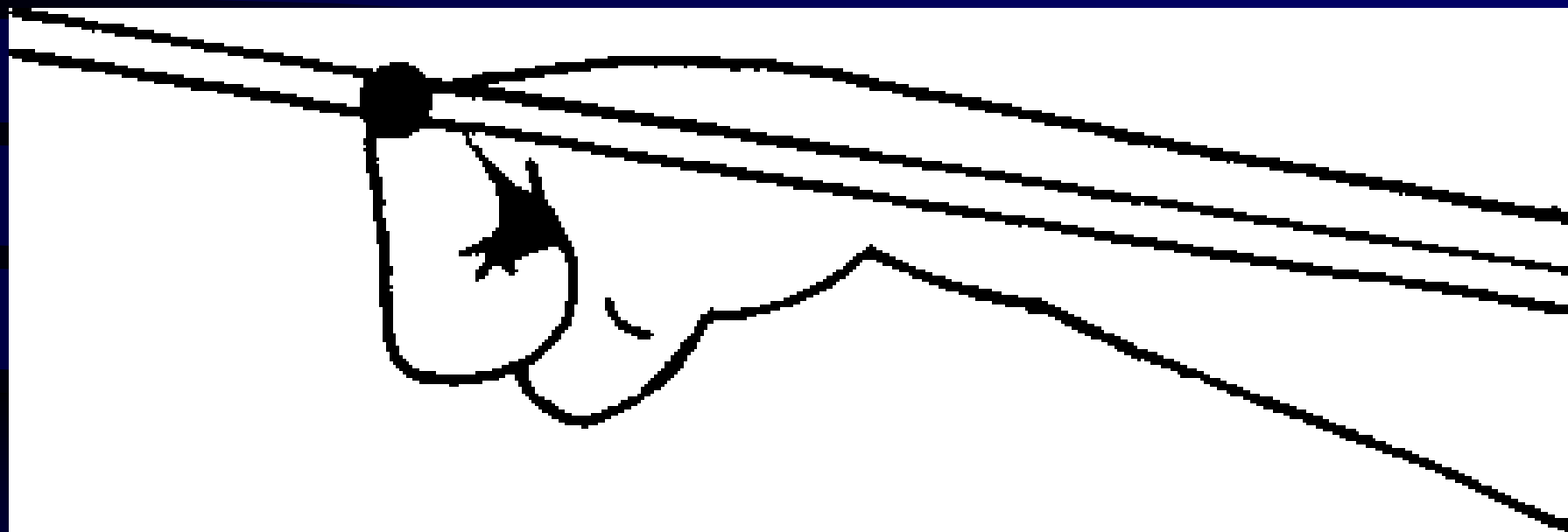
это комплекс специальных приемов, необходимых  
боксеру для успешного ведения боя (И.П.Дегтярев,  
1979)

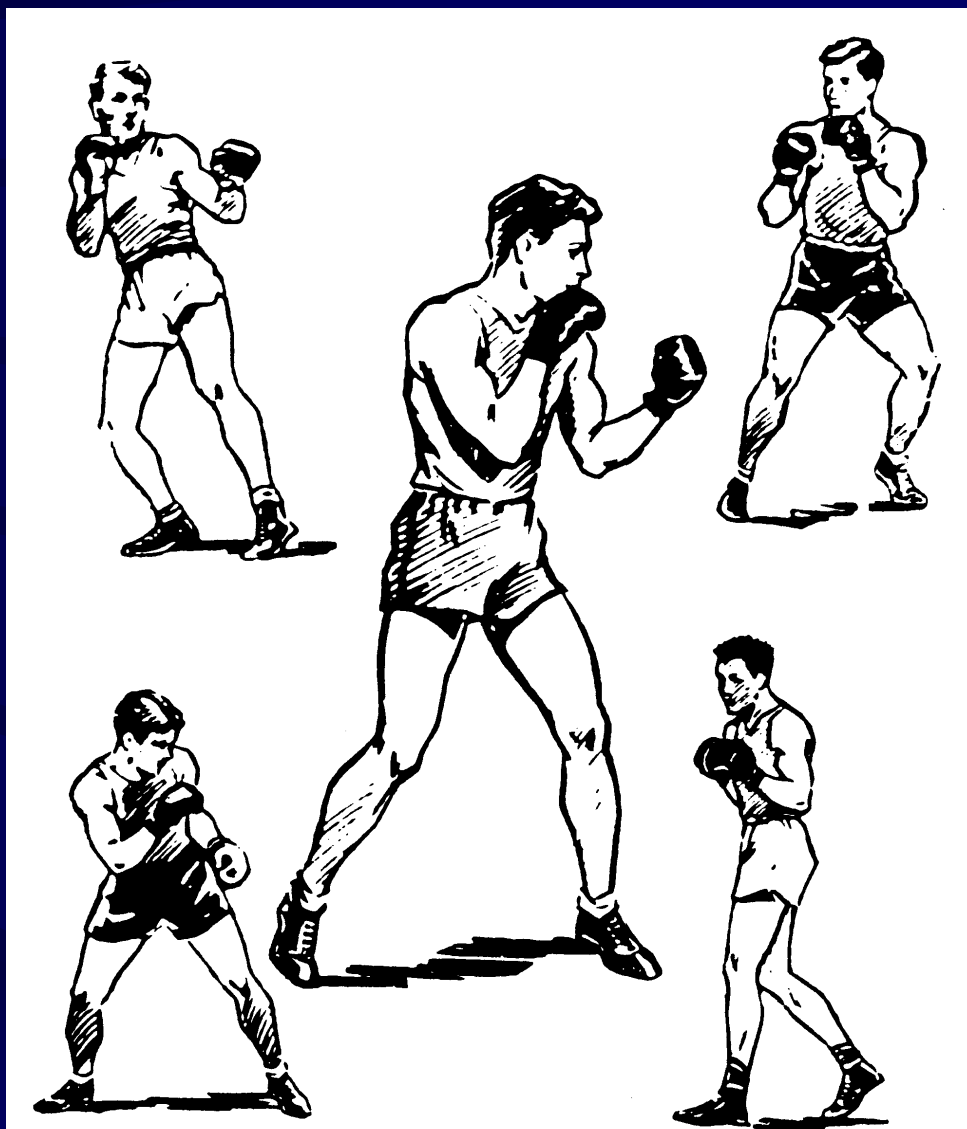
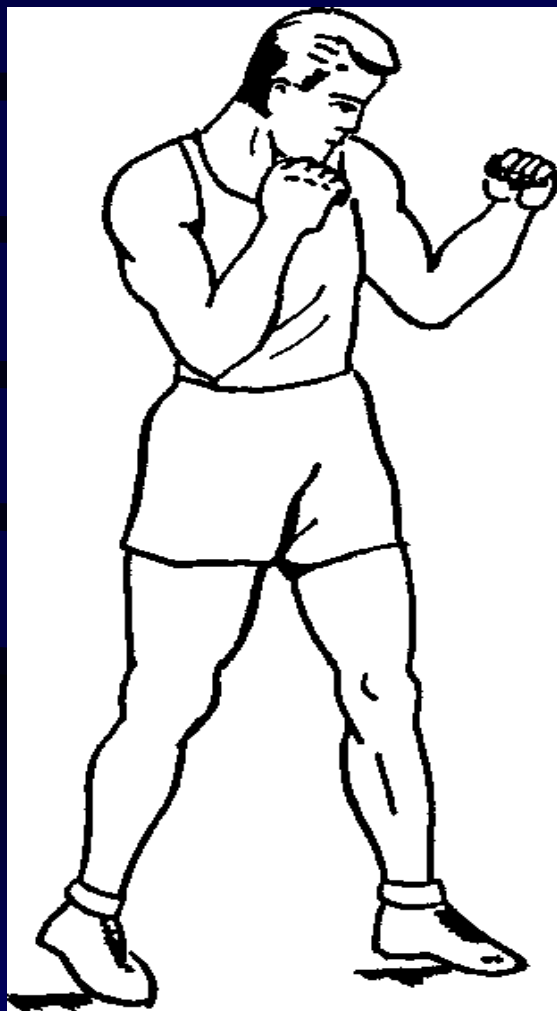


# Основные положения боксера

- *Положение кулака при ударе*
- *Боевая стойка*
- *Передвижения и перемещения*
- *Понятия о дистанции*

# Основное положение кулака





*Боевая стойка*

# УДАРЫ

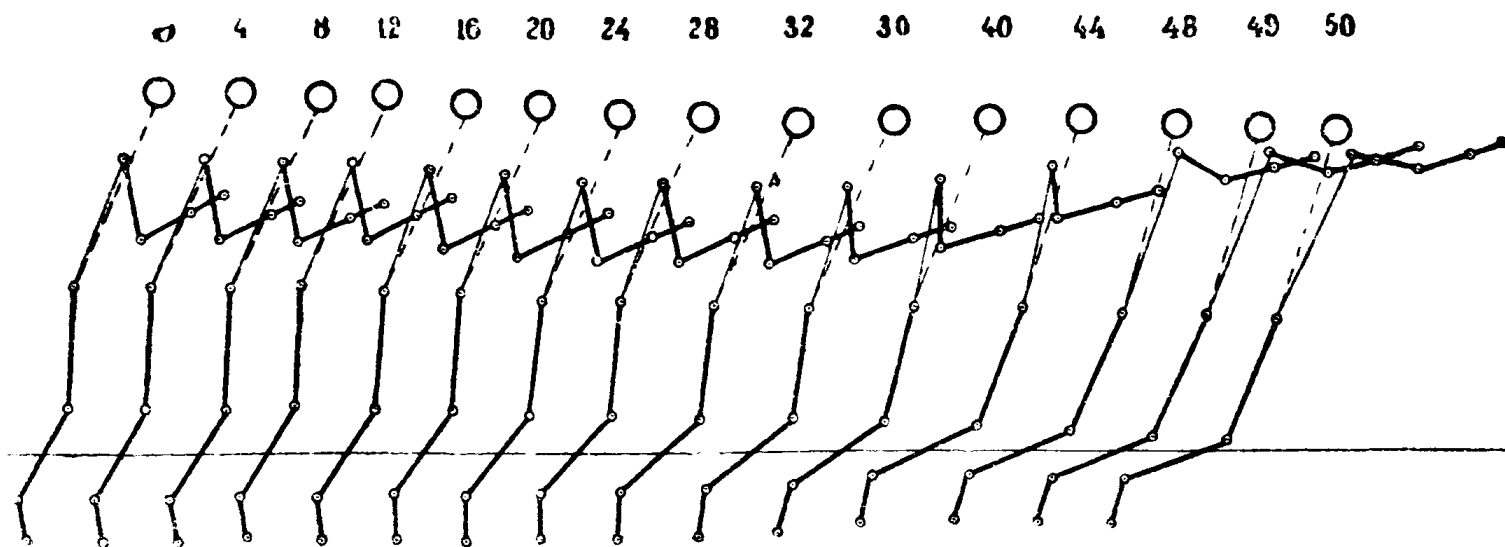
*Удар в боксе* – основной технический прием.

Постепенно-последовательное движение звеньев тела для достижения кулака цели. Начинается с поворота стопы, бедра, туловища, плеча и заканчивается выведением бьющей руки (ударной части кулака), к цели (голова или туловище соперника), достижением эффекта предупредительного торможения.

# УДАРЫ РАЗЛИЧАЮТСЯ:

- По структуре выполнения – прямой, боковой, снизу;
- По бьющей руке – левой и правой;
- По цели поражения – в голову или в туловище

Всего ударов в боксе - 12



Ударная кинематическая цепь

# ЗАЩИТЫ

*Защита* – действие боксера, имеющее целью отразить или не пропустить атаку (удар) соперника.

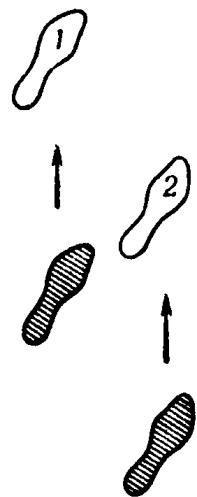
*Различают активную и пассивную защиты.*

# ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

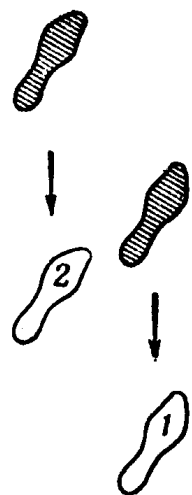
**Передвижения в боксе – способ движения боксера по рингу.**

*Выделяют – шаги, скачки, вышагивания и др.*

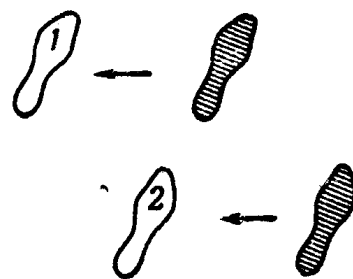




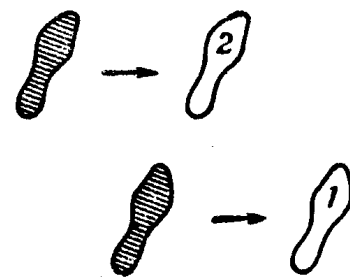
Шаг вперед



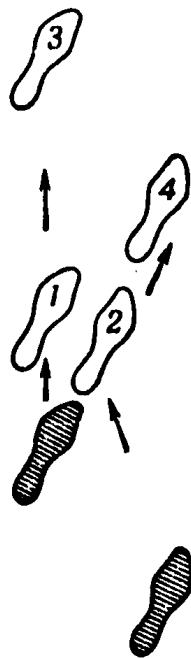
Шаг назад



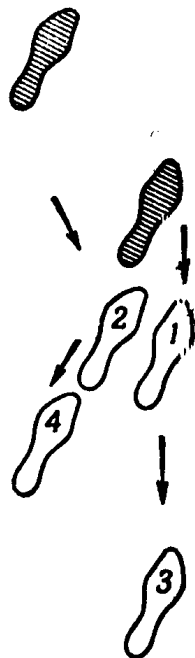
Шаг влево



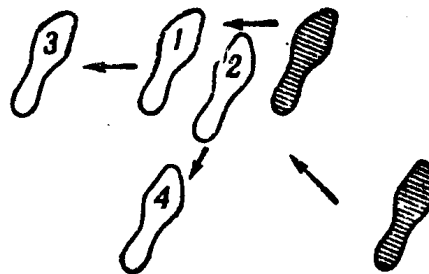
Шаг вправо



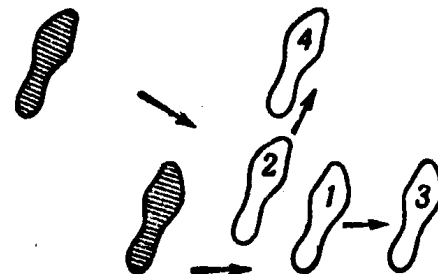
Двойной шаг вперед



Двойной шаг назад



Двойной шаг влево



Двойной шаг вправо

# Факторы, влияющие на развитие техники бокса

- 1. Различия в темпах развития средств обороны и нападения*
- 2. Изменения в правилах соревнований*
- 3. Совершенствование тактики боя*
- 4. Повышение уровня развития физических качеств*

# ТЕХНИКА БОКСА

## Техника нападения

### Стойки и перемещения

боевые стойки

шаг

скачок

### Удары, контрудары левой и правой руками

прямой

боковой

снизу

## Техника обороны

### Стойки и перемещения

боевая стойка

шаг

скачок

### Защиты против ударов правой и левой рукой

руками

туловищем

с помощью ног

# ЗАЩИТЫ

*Выделяют 4 группы:*

- Защиты при помощи рук – отбивы, подставки, блокирование и др.;*
- Защиты при помощи ног – шаги, отскоки, скачки, приседание и др.;*
- Защиты при помощи туловища – уклоны, нырки, отклены и др.;*
- Комбинированные защиты – одновременное сочетание нескольких видов защитных действий.*

# Виды передвижений

*ходьба*

*прыжки*

*Обычные шаги*

*Приспавные шаги*

*Скрестные шаги*

*Вышагивание*

*Скачки*

Одноименные

Разноименные

Семенящие

Одноименные

Разноименные

Челночные

Боковые

Шафл

Семенящие

Слитноскользящие

Сайд-степ  
Боковой

Челночные

Подскок

Отскок

# Основные методические приемы обучения технике бокса

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги;
2. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
3. Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
4. Условный бой с ограниченными конкретно узкими заданиями действиями противников;
5. Индивидуальное освоение боксером приема в работе с тренером на лапах или в перчатках;
6. Условный бой с широкими технико-тактическими заданиями;
7. Вольный бой (бой без ограничения действий противника)

# ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ТЕХНИКИ БОКСА

*ТЕХНИКА ТИПОВАЯ* – раздел техники бокса, минимальный перечень приемов, включающий совокупность средств, необходимых и достаточных для эффективного роста спортивно-технического мастерства, выполняемых с оптимальным проявлением биодинамических и биомеханических характеристик реализации.

# ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ТЕХНИКИ БОКСА

*ТЕХНИКА БОЕВАЯ* – раздел техники бокса, совокупность боевых приемов и действий, выполняемых в ситуациях различной степени сложности с учетом развития комплекса индивидуальных свойств боксера, позволяющих эффективно решать специфические двигательные задачи непосредственного противоборства в ринге.



# ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ В БОКСЕ

## ОСВОЕНИЕ ТИПОВОЙ ТЕХНИКИ УДАРА

*прямые в голову на месте  
и удары снизу*

*прямые удары в голову  
с шагом и в туловище*

*боковые удары*

## освоение боевой техники ударов

*Разновидности ударных движений в связи с изменением  
Дистанционных характеристик взаимодействия соперников*

**Разновидности ударных движений  
в связи с различными установками:**

- поисково-разведовательные;
- максимально сильные
- максимально быстрые

*Совершенствование ударных движений в связи  
с индивидуальными типологическими особенностями организма боксера*

**Развитие соответствующих умений тактического плана**

# ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОКСА

## *I. ОБУЧЕНИЕ ТИПОВОЙ ТЕХНИКЕ:*

- Овладение основными положениями боксера
- Сопряженное овладение техникой типовых движений
- Овладение типовыми двухударными и трехударными сериями
- Овладение сочетаниями ударов, серий, защит и передвижений в типовом исполнении

# ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БОКСА

## *II. ОБУЧЕНИЕ БОЕВОЙ ТЕХНИКЕ:*

- ОВЛАДЕНИЕ УДАРАМИ, ВЫПОЛНЯЕМЫМИ НА РАЗЛИЧНЫХ ДИСТАНЦИЯХ
- ОВЛАДЕНИЕ УДАРАМИ РАЗЛИЧНОГО УСТАНОВОЧНОГО ТИПА
- ОВЛАДЕНИЕ КОНТРАТАКУЮЩИМИ УДАРАМИ И КОМБИНАЦИЯМИ
- ОВЛАДЕНИЕ ДВУХУДАРНЫМИ И ТРЕХУДАРНЫМИ СЕРИЯМИ
- ОВЛАДЕНИЕ МНОГОУДАРНЫМИ СЕРИЯМИ
- ОВЛАДЕНИЕ СЛОЖНЫМИ УДАРНО-ЗАЩИТНЫМИ КОМБИНАЦИЯМИ
- ОВЛАДЕНИЕ МНОГОТЕМПОВЫМИ УДАРНО-ЗАЩИТНЫМИ КОМБИНАЦИЯМИ

# ***РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА***

- 1. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе.- М.: Физкультура и спорт,1957.-272с.**
- 2. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры.- М.: Физическая культура и спорт,1965 -339с.**
- 3. Бокс. Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией И.П.Дегтярева. – М.: Физическая культура и спорт, 1979.-287с.**
- 4. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: Физическая культура и спорт, 1978.-192с.**
- 5. Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. – Минск, 1995.-121с.**
- 6. Дмитриев А.В., Сергеев С.А. Справочник боксера –Минск, 2001.-154с.**
- 7. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. – СПб.: «Шатон», 2002.-190с.**
- 8. Дмитриев А.В., Атум С.Т., Сергеев С.А. Защитные действия в современном боксе. – Минск, 2002.-128с.**

# **ЛЕКЦИЯ**

## **«Основы техники и технической подготовки боксеров»**

Сергеев С.А.

Кандидат педагогических наук, доцент

### **План**

1. Базовые понятия техники бокса.
2. Классификация техники бокса.
3. Методические приемы обучения технике бокса.
4. Основные разделы техники бокса.
5. Этапы технической подготовки боксеров.
6. Основы процесса совершенствования спортивно-технического мастерства боксеров.

## 1. Базовые понятия техники бокса.

К.В.Градополов (1951)

**Техника в боксе** – это совокупность приемов защиты и нападения.

К.В.Градополов (1965)

**Техника в боксе** – это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера.

И.П.Дегтярев (1979)

**Техника бокса** – это комплекс специальных приемов, необходимых боксеру для успешного ведения боя.

Существует и более широкое понятие техники бокса.

В широкое понятие техники боксера входят: умение быстро и легко передвигаться по рингу, позволяющее в стремительно изменяющейся боевой обстановке своевременно находить удобные исходные положения для нападения и защиты; владение всеми атакующими ударами, построенными на точной координации движений и выполняемыми внезапно, быстро и с необходимой резкостью; прочные знания и навыки в защитных действиях, обеспечивающие безопасность от ударов противника; владение техникой контрударов в соединении с той или иной защитой; умение пользоваться всеми элементами в самых разнообразных сочетаниях.

Как принято в современной теории и методике спортивной тренировки технику каждого боевого движения или действия характеризуют ее основа и детали.

**Основа техники** – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия. Эти части называются звеньями основы техники.

Например, основу техники прямого удара правой в голову составляют:

- а) перемещение тела в направлении удара;
- б) поворот туловища справа налево;
- в) ударное движение правой рукой.

Правильное и эффективное ударное движение невозможно, если хоть одно из этих звеньев отсутствует.

В педагогических целях в основе техники выделяется **ведущее звено** – наиболее важная и решающая часть действия. Это, например, для ударов – ударное движение руки. При обучении боксера технике на ведущем звене внимание заостряется более всего.

**Детали техники** – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма.

К деталям техники прямого удара правой в голову относятся:

- а) положение головы во время удара;

- б) положение левой руки;
- в) быстрота возврата в исходное (до удара) положение и т.д.

Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей данного действия и от индивидуальных особенностей занимающихся. Поэтому детали техники делятся на общие (определяемые целями и условиями выполнения действия) и индивидуальные (зависящие от индивидуальных особенностей спортсмена, выполняющего это действие).

### **Основные положения боксера**

1. **Положение кулака при ударе.** Определяется естественным продолжением руки (предплечья), пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Удар должен приходиться на головки пястных костей. Чтобы линия силы противодействия ударяемой поверхности совпала с линией костей руки, кисть в момент удара несколько спронирована и согнута (в практике «довернуть кулак»). В момент соударения с целью вся ударная кинематическая цепь закрепляется. Эти положения увеличивают силу удара, и снижает вероятность травмы.
2. **Боевая стойка** – наиболее удобное и выгодное положение боксера, оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач (нанесение ударов, передвижения по рингу, выполнение защит). Различают **левостороннюю, правостороннюю и фронтальную** боевые стойки. В зависимости от дистанции боевая стойка может быть высокая, низкая, собранная, открытая и т.д.
3. **Передвижения и перемещения.** Передвижения связаны с умением боксера двигаться по рингу, перемещения – с различными смещениями общего центра тяжести тела.
4. **Понятие о дистанциях.** Дистанцией называют расстояние между боксерами, ведущими бой. Выделяют три вида дистанции – дальняя, средняя и ближняя. **Дальняя дистанция** – это такое расположение боксеров, когда они могут достигнуть цели, выполняя удар с шагом (скачком) вперед. **Средняя дистанция** – это такое расположение боксеров, когда они могут достигнуть цели, выполняя удар без шага. **Ближняя дистанция** – это такое расположение боксеров, когда они могут достигнуть цели, выполняя любой короткий удар. Определяется еще и контактом отдельных частей тела.

Основными средствами техники бокса являются – удары, защиты и передвижения.

### **УДАРЫ**

**Удар в боксе** – основной технический прием, постепенно-последовательное движение звеньев тела для достижения кулака к цели. Начинается с поворота стопы, бедра, туловища, плеча и заканчивается выведением бьющей руки (ударной части кулака) к цели (голова или туловище соперника), жестким закреплением всех звеньев ударной кинематической цепи в момент контакта с целью и достижением эффекта предударного торможения.

**Ударная кинематическая цепь** – движение, объединяющее несколько кинематических пар (две кости сочлененные в суставе). При этом степени свободы суммируются, чем достигается возможность выполнения огромного количества движений.

### **ЗАЩИТЫ**

**Защита** – действие боксера, имеющее целью отразить или не пропустить атаку (удар) соперника.

Различают активную и пассивную защиты.

### **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

Передвижения боксера – способ движения по рингу. Выделяют – шаги, скачки, вышагивания и др.

**Спортивно-техническое мастерство боксера** – объем разнообразных специальных двигательных навыков, атакующих и защитных приемов и действий, освоенных боксером и эффективно применяемых им в соревновательном поединке.

**Спортивно-технический арсенал боксера** – совокупность атакующих и защитных приемов, необходимых боксеру для наиболее эффективного решения задач различной сложности в условиях реального противоборства с соперником. Рассматривается как модель конкретного уровня спортивно-технической подготовленности.

**Спортивно-технический потенциал боксера** – совокупность освоенных атакующих и защитных приемов боксера, отражающая степень технической подготовленности в отношении спортивно-технического арсенала.

### **Факторы, влияющие на развитие техники бокса**

1. Различия в темпах развития средств обороны и нападения
2. Изменения в правилах соревнований
3. Совершенствование тактики боя
4. Повышение уровня развития физических качеств



## 2. Классификация техники бокса.

Научная классификация имеет огромное значение для теоретической и практической деятельности человека. Она облегчает процесс изучения предметов и явлений окружающего мира, дает возможность быстро найти внутренние закономерности, определяющие их развитие и изменение. По мере развития материального мира изменяется и содержание наших знаний о нем, классификации так же не могут быть неизменными и с течением времени уточняются.

**Техника бокса** подразделяется на технику нападения и технику защиты. Первая включает в себя удары и передвижения, вторая – защиты и передвижения.

**Удары** различаются

- по структуре выполнения – прямой, боковой, снизу;
- по бьющей руке – левой и правой;
- по цели поражения – в голову или в туловище

Всего ударов в боксе – 12.

При анализе существующей классификации защитных действий, разработанных в начале 50-х годов обращает на себя внимание факт отсутствия характерных для современного бокса средств обороны – контрударов и комбинированных защит. Указанные средства активного противодействия имели место в теории и практике бокса еще на ранних этапах его развития, но не отражены в современных вариантах классификации защитных действий. Тем не менее на современном этапе развития бокса контрудары и комбинированные защиты заняли ведущие позиции в арсенале средств активного противодействия в поединках лучших боксеров-любителей.

В результате **защиты** классифицируются следующим образом.

Выделяют четыре группы:

- защиты при помощи рук – отбивы, подставки, блокирование и др.;
- защиты при помощи ног – шаги, отскоки, скачки, приседание и др.;
- защиты при помощи туловища – уклоны, нырки, отклонения и др.;
- комбинированные защиты – одновременное сочетание нескольких видов защитных действий.

**Передвижения** бывают двух основных видов – шаги и скачки и могут выполняться в различных направлениях.

### **3. Основные методические приемы обучения технике бокса**

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной шеренги;
2. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из двух шеренг;
3. Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;
4. Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников;
5. Индивидуальное освоение боксером приема в работе с тренером на лапах или в перчатках;
6. Условный бой с широкими технико-тактическими заданиями
7. Вольный бой (бой без ограничения действий противника)

#### 4. Основные разделы техники бокса.

В теории спортивной тренировки обозначены конструктивные пути оптимизации методики обучения движения (Н.А.Бернштейн 1947, 1966; Д.Д.Данской 1968; Я.М.Коц 1975; В.С.Фарфель 1975; М.Э.Порк 1985; М.М.Боген 1985; Н.Г.Озолин 1987; А.Н.Лапутин 1986; А.Г.Ширяев 1991 и др.). К наиболее перспективным, на наш взгляд, относятся те, которые отталкиваются от более углубленного изучения и понимания законов организации двигательных действий спортсменов и дают возможность представить их как многоцелевые, многоуровневые и иерархические системы биомеханические элементов движения, интегрированных согласованных между собой в определенные структуры с ориентацией в первую очередь на эффективное решение конкретной двигательной задачи.

Тенденции развития современных теоретических и методических взглядов в боксе позволяют выделить частные уровни решения вопросов анализа, становления и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

Первый, условно обозначенный как «биомеханический», соотносится с определением наиболее важным биокинетических и биодинамических параметров ударов. Среди основных факторов, обеспечивающих эффективность ударных движений боксеров, выделяются следующие:

- согласованная работа звеньев тела в момент реализации (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, М.Т.Базаев, 1974,1978; Ф.А.Лейбович, В.И.Филимонов 1979; В.И.Филимонов, З.М.Хусьянов, А.И.Гаракян, 1988; О.А.Кулиев 1982; З.М.Хусьянов, 1983; В.Я.Русанов, 1992 и др.). Рациональная техника ударов обуславливается тремя элементами последовательного вовлечения в работу: отталкивающего разгибания сзади стоящих (толчковой) ноги, вращательно-поступательного движения туловища и разгибательно - сгибательного перемещения бьющей руки к цели;

- непрерывно нарастающее предупредительное торможение (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, М.Т.Базаев, 1978);

- жесткость составных соединений в момент соударения (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, Г.Ф.Печеркин, 1980), достигаемая одновременным сокращением мышц – синергистов и антагонистов;

- время взаимодействия кулака с целью (О.А.Кулиев, 1984, К.Бартоинец, 1975);

- точность выполнения ударных движений (О.В.Петунин,1986, О.П.Топышев, Г.О.Джероян,1978, М.И.Брегер,1984, А.В.Ивойлов, 1986);

- оптимальные биодинамические величины ударов (Ф.А.Лейбович, В.И.Филимонов, 1978, Г.И.Шатков, М.Н.Шупейко, А.Л.Цалкин, 1984, В.Ех, Й.Краузе, П.Фриче, 1984, Ю.В.Верхошанский, В.И.Филимонов, З.М.Хусьянов, А.И.Гаракян, 1988 и др.), отражающие, в первую очередь, параметры силы, скорости и, как производные от них «резкость» и «остроту» ударов.

Следует отметить, что решение прикладных задач на данном уровне, как правило, производится дифференцированно или выделенные факторы лишь

отчасти интегрируются в определенную систему в рамках объединения отдельных компонентов между собой. Вместе с тем, условия реальной обстановки поединка боксеров диктуют необходимость рассматривать их в тесной взаимозависимости и взаимообусловленности. При этом в качестве интегрирующего критерия может рассматриваться адекватная работа мышц спортсмена.

Второй уровень – «ситуативный». Анализ оперативного состава соревновательной деятельности боксеров различной квалификации (О.П.Фролов, 1966; Ю.Б.Никифоров, 1978, 1987; А.М.Базеян, 1990; Г.И.Анисимов, 1991 и др.) показал, что эффективная реализация ударов в реальной обстановке боя на ринге во многом зависит от решения сугубо ситуативных задач поединка. В этой связи специалистами выявлены условия нанесения нокаутирующих ударов (О.П.Фролов, В.Е.Котешев, А.Ф.Засухин, 1984), состав боевых движений различного установочного типа (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, 1978), объем и разновидности действий при экстренном изменении хода поединка (Б.П.Супов, 1983), моменты последовательной концентрации внимания боксеров на фазах выполнения ударов противником (В.И.Локшанов, 1986), механизмы быстроты защитных намерений (Л.С.Гильдин, 1973), особенности выполнения контратакующих действий (Э.М.Кураков, 1973; Э.М.Кураков, Г.О.Джероян, 1974).

Третий уровень – «индивидуальный» - характеризует дифференцированный подход к специализированной подготовке боксеров с учетом индивидуальной манеры ведения боя (А.В.Дмитриев, 1980; Б.П.Супов, 1983 и др.), факторов двигательной асимметрии (В.А.Таймазов, В.В.Федоров, 1987), предрасположенности спортсменов к определенному тактическому типу (А.Г.Кочур, 1987; Г.И.Анисимов, 1991), типологических характеристик соревновательной деятельности боксеров – юниоров (А.М.Вазеян, 1990), опыта подготовки ведущих боксеров (А.П.Лаптев, В.А.Лавров, П.Г.Левитан, 1973; Е.Н.Горстков, 1983; С.Г.Мичник, 1987; Ш.А.Сабиров, 1991).

Учитывая направленность настоящего материала, обозначены наиболее общие уровни исследовательских работ, концептуально отражающие характер обоснования проблем формирования технико–тактических умений и действий. При дальнейшем рассмотрении можно выделить еще ряд публикаций, посвященных познанию сущности спортивно – технической подготовленности боксеров различной квалификации. Поэтому, с одной стороны, представленная иерархия разновидностей аспектов решения задач освоения и совершенствования спортивного мастерства в боксе несколько условна, а с другой стороны, даже указанная градация современных научно – методических отправлений анализа особенностей специализированной подготовки уже в первом приближении порождает обилие частных, как правило, относительно самостоятельных и не взаимосвязанных между собой подходов и квалификаций без выхода на систематизацию процесса повышения уровня технико – тактической подготовленности в ходе многолетней тренировки боксеров. Данное обстоятельство усугубляется явно недостаточным экспериментальным

сопровождением и отсутствием соответствующей аргументации вопросов построения и планирования процесса овладения и совершенствования техники боя в целом.

Среди наиболее основных путей реализации методики начального обучения боксеров, обеспечивающих повышение эффективности учебно – тренировочного процесса, на наш взгляд, целесообразно остановится на следующих:

- освоение конкретных приемов техники бокса с использованием специальных тренажерных комплексов и устройств (В.Е.Котешев, 1984; А.А.Неверов, 1985; В.Г.Поляков, 1987 и др.);

- построение обучающих программ овладения отдельными элементами действий на базе детализированного анализа их структурно – двигательного состава (Л.С.Гильдин, 1973; Э.М.Кураков, 1973; О.А. Кулиев, 1978, 1982, 1983, 1984, 1986; В.А.Осколков, 1984; Б.П.Супов, 1983; А.С.Шелягин, 1991);

- оптимизация процесса обучения при направлении активизации учебно– познавательной сферы деятельности занимающихся за счет совершенствования психологических средств воздействия или организационных форм занятия и планирования в целом (М.М.Муминжанов, 1979; Е.Н.Богоявленский, Н.Н.Нечаев, 1980; О.И.Андрющенко, С.Д.Бойченко, А.В.Дмитриев, 1984; Б.Н.Усенко, 1984; В.И.Локшанов, 1986; К.П.Бакешин, 1986; Е.Б.Сологуб, Н.Г.Силютин, 1987; А.Л.Цалкин, 1987; А.Л.Цалкин, М.Н.Щупейко, А.Н.Виноградов, 1987).

При этом в рамках реализации двух первых аспектов вопросы технической подготовки боксеров решаются с позиции преимущественного овладения основными положениями, движениями или классом однотипных актов без учета последующей трансформации элементов техники в средства ведения единоборства и создания предпосылок формирования специфических умений, соотносящимися с задачами технико–тактического совершенствования. Последнее направление, напротив, предполагает обобщенный подход при отсутствии содержательного структурного анализа двигательной сущности изучаемых приемов, познания тонких физиологических механизмов, обеспечивающих наиболее активное выполнение боевых действий.

Обособленную группу, на наш взгляд, составляют работы, достаточно полно отражающие существо рассматриваемых проблем основания техники бокса и построения процесса обучения в целом (Б.С.Денисов, 1957; Е.И.Огуренков, 1966; В.А.Лавров, 1976; Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев, 1985; В.Е.Котешев, 1991 и др.).

Вместе с тем, как правило, они носят описательный характер преимущественно методической направленности, большей частью базируются на накопленном практическом опыте известных тренеров и лишь фрагментарно обоснованы экспериментально. Это, с одной стороны, показывает их прикладную ценность, а с другой, закрепляет зачастую устранение тенденции как само собой разумеющееся, несмотря на то, что большинство аспектов становления спортивно – технического мастерства изучены в основном

эмпирическим путем, а конкретные научные исследования носят эпизодический характер.

К числу наиболее иллюстрированных в этом смысле следует отнести тот факт, что общепризнанным и не требующим специального доказательства является разделение техники бокса на два относительно самостоятельных и, в тоже время, взаимосвязанных между собой раздела, соотносящихся с совокупностью приемов атаки и защиты, осваиваемых на начальном этапе обучения, и с составом средств ведения поединка, формирующихся в процессе совершенствования двигательных навыков боксера и приобретения боевого опыта.

Первый из них обозначается как «типовая» техника (В.М.Романов,1981; В.Е.Котешев,1991), «основная» (Б.С.Денисов,1957), «стандартная» (Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев,1982), «учебная» или «академическая» (Г.О.Джероян,1953). Любое из принятых названий в принципе верно и отражает особенности технических приемов, разучиваемых на данной стадии. Однако, имеющиеся определения этого раздела достаточно расплывчаты, страдают незавершенностью и, как следствие, вносят существенную путаницу терминологического плана. В частности, Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев (1982) трактуют его, как образцовую или классическую технику приемов, Б.С.Денисов (1957) предлагает считать ее наиболее эффективной, В.М.Романов (1981) формулирует как такое выполнение атакующих и защитных действий, при котором они максимально сближены и одно действие не только создает исходное положение для другого, но и способствует его выполнению.

Второй раздел техники единодушно соотносится с реализацией боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами повышения спортивного мастерства, определяется как «индивидуальная» техника (Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев, 1982; В.М.Романов,1981) или «боевая» (Г.О.Джероян,1953). При ее формировании необходимо учитывать как наиболее часто встречающиеся во время поединка ситуации, так и многообразие условий их проявления (Н.А.Фомин, В.П.Баранов,1977).

Совершенно очевидно, что было бы не логично ставить под сомнение сам факт существования указанных разделов техники бокса. Такая традиция техники сложилась в результате многолетней работы ведущих специалистов самого различного ранга, доказало свое право на жизнь успешными выступлениями боксеров на соревнованиях международного уровня и до сегодняшнего дня отвечало требованиям времени. Однако, упрощенно-обобщенная и недостаточно конкретизированное понимание составных частей одной из главных сторон подготовки спортсменов порождает разночтения в адекватном трактовании их содержательной структуры и путаницу определений педагогических задач, направленность методических воздействий, выливающаяся в свою очередь в скомкивание и даже сворачивание обучения целым блоком необходимых технических приемов. В частности, указанные предпосылки находят свое отражение при установлении целесообразного состава средств каждого из разделов, а , следовательно, и при определении рациональной последовательности обучения техники боксеров – новичков.

Так, состав «типовой» техники традиционно содержит перечень основных видов и ударов и защит в соответствии с систематизацией их по бьющей руке, структуре выполнения и зоне поражения, число которых составляет 12 (в данном случае речь идет только о ударах). Вместе с тем, Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев (1982) включают в разряд «типовой» техники подготавливающей действия и финты, Б.С.Денисов (1957) предлагает расширить его за счет прямого и бокового ударов, выполняемых под шаг разноименной ноги, Н.А.Фомин, В.П.Баранов (1977) считает необходимым наоборот несколько сузить количество приемов, составляющих «школу» боксеров, зато расширить вариативность их применения в разных ситуациях.

В отношении «боевой» техники следует сказать, что при исследовании ударов различной тактической направленности реализации и (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, 1978) выделены следующие типы движения: поисково-разведывательные, максимально-сильные, максимально-быстрые и удары с оптимальными проявлениями силы и скорости одновременно (акцентированные). В тоже время, А.Ф.Засухин, В.Е.Котешев (1983) предлагает такую градацию ударов, необходимых для успешного ведения боя: легкие, быстрые, медленные, жесткие и резкие. Кроме того, в качестве наиболее значимых факторов, дифференцирующих движений в различных ситуациях ударно-защитного взаимодействия на ринге, рассматриваются дистанционные, моментные, тактические, индивидуальные характеристики противоборства соперников в боевой обстановке, а также их количественные и качественные проявления (Г.О.Джероян 1953, О.П.Фролов 1966, Ю.В.Никифоров 1968,1971,1978, А.Г.Кочур 1987, В.В.Федоров 1987, А.Л.Цалкин 1988, А.В.Базеян 1990, Г.И. Анисемов 1991 и др.).

Отмечая взаимосвязь выделенных разделов, специалистами подчеркивается что «типовая» техника лежит в основе формирования «боевой», наилучшим образом создает предпосылки для оптимально технико-тактического совершенствования и во многом обеспечивает эффективность успешной деятельности боксеров стабильность соревновательных результатов (Б.С.Денисов 1957, Г.О.Джероян 1953, К.В.Градополов 1960,1965, В.И.Огуренков 1966, В.А.Лавров, А.В.Лавров 1976, М.И.Романенко 1978, И.П.Дегтярев 1979, В.М.Романов 1981, А.Г.Ширяев 1985 и др.).

Как уже было сказано выше, другим важным аспектом, показательным в отношении имеющихся разногласий, является очередность прохождения учебного материала в процессе обучения. Ряд ученых и практиков считают целесообразно следующую последовательность овладения ударами – «прямые – снизу - боковые» (А.В.Постнов, 1954; В.М.Романов, 1956, 1959; А.И.Булычев, 1964,1967; Г.О.Джероян, 1970; В.И.Огуренков, 1971; Г.И.Шатков,1982; А.Г.Ширяев, 1982; А.Г.Ширяев, 1985), другие предпочитают наиболее рациональным сначала осваивать прямые, затем боковые, а последними снизу (К.И.Непомнящий,1939, Б.С.Денисов, 1957, В.И.Огуренков, Н.А.Худадов,1957, В.И.Огуренков, 1954,1966, В.Г.Степанов, Ю.П.Соколов, Ю.М.Радоняк,1967, М.И.Романенко, 1972, В.А.Лавров, А.В.Лавров, 1976, В.Е.Котешев, 1992).

Здесь необходимо иметь в виду, что оба представленных варианта широко используются в практике подготовки боксеров и показали свою жизнеспособность. Однако, в рамках этих направлений решение задач эффективного освоения техники ударов предполагает последовательное разучивание каждого из существующих ударных движений или действий. Это влечет за собой значительное расширение сроков обучения и, в первую очередь, «типовой» технике. Реальные условия многолетней тренировки боксеров заставляют тренеров в целях интенсификации достижения высокого соревновательного результата уже в течение первых лет занятий боксом порой полностью игнорируется качественное владение тем или иным приемом, в лучшем случае проходить их достаточно поверхностно, что позволяет им больше внимания уделять узкому кругу действий, доводя до совершенствования разнообразных технико-тактических схемах с учетом предрасположенности запоминающемуся к определенному тактическому типу, и достигать таким образом некоторых успехов. Но в последствии такая тренерская линия вытекает появлением пробелов освоенной «школы» бокса, что существенно затрудняет эффективную подготовку боксеров уже на этапах спортивного совершенствования, высшего мастерства и не минуемо сказывается на результативности соревновательной деятельности в условиях повышенного спроса ко всем сторонам подготовленности боксеров без жесткой конкуренции соперников, характерно для первенств мирового теперь уже европейского ранга. Поэтому из первых очередных задач этапов начальной подготовки является достижений качества владений «типовых» техникой в кратчайшие сроки для обеспечения потенциальных возможностей дальнейшего освоения «боевого» раздела, преследующего технико-тактического совершенствования и постоянного повышения уровня специальной подготовленности.

Таким образом, теоретический анализ аспектов технической подготовки боксеров выявил, с одной стороны, существенные разночтения специалистов по ряду ключевых вопросов, а, с другой, принципиальные пути поиска резервов оптимизации процесса обучения. К последним, в первую очередь, относятся логическое переосмысление и конкретизация понятия основных разделов техники бокса, систематизация операционного состава используемых средств в соответствии с принадлежностью к каждому из них, определение рациональной последовательности прохождения учебного материала, обоснование методической концепции технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации. При этом в качестве отправных посылок должна выступать объективная научная информация

Итак, **типовую технику** бокса можно определить как минимальный перечень приемов, включающий совокупность средств, необходимых и достаточных для эффективного роста спортивно-технического мастерства, выполняемых и оптимальным проявлением биодинамических и биомеханических характеристик реализации.

Учитывая полученные экспериментальные данные, состав типовых ударов необходимо расширить в сравнении с общепринятым за счет включения в него



движений с шагом (на сегодняшний день перечень типовой «школы» содержит 12 ударов – прямые, боковые, снизу – левой и правой рукой – в голову и туловище, соответственно определены варианты традиционной последовательности прохождения учебного материала). Наряду с предлагаемым увеличением количества типовых средств до 16 – прямой левой в голову на месте, прямой правой в голову на месте, снизу левой в голову на месте, снизу правой в голову на месте, снизу левой в туловище на месте, снизу в туловище на месте, прямой левой в голову с шагом вперед, прямой правой в голову с шагом вперед, прямой правой в туловище на месте, прямой правой в туловище с шагом вперед, прямой левой в туловище на месте, прямой левой в туловище с шагом вперед, боковой левой в голову на месте, боковой правой в голову на месте, боковой левой в туловище на месте, боковой правой в туловище на месте – имеются экспериментально обоснованные основания для определения рациональной последовательности обучения ударам.

В качестве главной педагогической задачи стадий освоения типовой техники выступает формирование адекватной каждому ударному движению межмышечной координации.

Типовые ударные движения необходимо осваивать сопряженно в соответствии с по групповым распределением.

Первыми после овладения занимающимися основными положениями боксера разучиваются прямые удары в голову на месте и удары низу в голову и туловище, относящиеся к одной группе и определенные в представленной иерархии типовых средств, как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе – прямым в голову с шагом вперед и прямым в туловище на месте и с шагом вперед, а последними юные спортсмены должны проходить длинные боковые с сравнительно более сложной по отношению к вышеупомянутым структурой сочетания фаз мышечного напряжения и расслабления.

Во всех группах первоначально осваиваются координационные особенности общие для представленных разновидностей, затем внимание тренирующихся акцентируется на свойствах, дифференцирующих удары по внутригрупповым отличительным признакам движений одного класса. Техника ударов левой и правой формируется параллельно, в равной степени как и соответствующих защит, круг которых на данной стадии ограничен набором подставок, шагом назад, уклонами и нырками.

Отдельно хотелось бы остановиться на ударах третьей классифицируемой группы. Как уже было отмечено, короткие боковые можно полноправно причислить к средствам типовой или боевой техники. Поэтому первыми разучиваются длинные боковые. Короткие движения усваиваются на базе длинных и рассматриваются, как принадлежащие к боевому составу. Наряду с этим, учитывая сложность межмышечной организации, обучение последним необходимо начинать уже в рамках типовой техники, создавая тем самым объективные предпосылки эффективного овладения ударными движениями первого уровня боевого состава «школы» бокса.

По мере изучения ударов начинающие боксеры учатся наносить серии, также без учета конкретной ситуации. Сначала из прямых и снизу, а в дальнейшем расширяя набор комбинаций в ходе последовательного прохождения учебного материала и постепенным ознакомлением с боевым арсеналом средств. В тоже время необходимо иметь в виду, что в период незакрепленного двигательного навыка количество ударов в разучиваемой серии следует лимитировать двумя, максимум тремя. Основная цель при этом создание представление о непрерывности выполняемых серий и технически правильное (с адекватными параметрами межмышечного взаимодействия) исполнение безотносительно к затрачиваемому времени. Реализация двух и трех ударных серий с соблюдением главных боевых черт является задачей более поздних этапов спортивной тренировки. Сказанное в полном объеме относится и к сдвоенным ударам одной рукой.

**Боевая техника** понимается как совокупность боевых приемов и действий, выполняемых в ситуациях различной степени сложности с учетом развития комплекса индивидуальных свойств боксера, позволяющих эффективно решать специфические двигательные задачи непосредственного противоборства в ринге.

Окончание циклов сопряженного овладения ударов свидетельствует о необходимости рассматривать технику осваиваемых приемов уже не как типовую, а с учетом всего многообразия проявлений параметров функционирования опорно-двигательного аппарата в реальной соревновательной обстановке. Здесь задачи спортивно-технической подготовки выходят за рамки чистого обучения и все больше переключаются с технико-тактическим совершенствованием обретенных двигательных навыков в условиях усвоения умений их эффективного использования в боевой ситуации.

В связи с этим, очередной этап становления техники соотносится с развитием умений выполнять удары при направленном изменении дистанционных характеристик взаимодействия с соперником от ближнего боя до сверхдальнего расстояния. Диапазон разучиваемых движений в таком случае дополняется широким использованием всевозможных подшагиваний, сдвоенных шагов, скачков, подскоков и других разновидностей передвижений в завязках с атакующими и контратакующими средствами, в том числе многоударных серий, а также видов сложных защит – уклоны и нырки со сближением и разрывом дистанции, отклон, приседание, отбивы, их сочетания между собой и наиболее простыми, уже освоенными. При этом значительно повышается уровень вариативности из реализации, что привносит существенные трудности при сохранении оптимальных соотношений электромиографических показателей работающих мышц в условиях еще недостаточно прочно сформировавшегося навыка.

Следует иметь в виду, что очертить данный этап по времени в чистом виде и разграничить его с предыдущим (этапом овладения типовыми ударами) практически невозможно поскольку прохождение циклов обучения для каждого разряда ударов различно и накладывается друг на друга. Например, для первой классифицируемой группы процесс развития умений наносить

ударное движение с различных дистанций проходит параллельно усвоению типового состава второй, а затем и третьей. Для второго класса движений ситуация повторяется относительно третьей. При этом необходимо учитывать, что первая группа ударов является базой для эффективного освоения второй, последняя, в свою очередь, выступает в качестве связующего звена при переходе к овладению средствами боевой техники.

Следующий этап формирования техники боевых ударов связан с освоением движений различного установочного типа – поисково-разведовательных, максимально сильных и максимально быстрых, применяемых в зависимости от сложившейся ситуации во время ведения боя на ринге и большей частью соотносящихся с моментными характеристиками противоборства с соперником.

На данной стадии выполнение технических приемов полностью обусловлено качеством владения типовой «школой» и должно быть максимально приближено (насколько это позволяет достигнутый уровень спортивно-технической подготовленности занимающихся) к условиям соревновательного боя.

## **5. Этапы технической подготовки боксеров**

Процесс становления техники бокса целесообразно разделить на два базовых этапа, которые последовательно включают ступени реализации направленного повышения уровня спортивно-технического мастерства. Это позволяет наиболее точно определить перечень педагогических задач, требующих последовательного решения по мере освоения техники бокса.

### **1. ОБУЧЕНИЕ ТИПОВОЙ ТЕХНИКЕ:**

- формирование оптимальных биомеханических, биодинамических и биокинетических параметров разновидностей приемов за счет развития адекватной межмышечной координации в модельных условиях без противодействия соперника.

#### **1.1. Владение основными положениями боксера:**

- создание необходимых предпосылок для последующего качественного освоения техники бокса.

#### **1.2. Сопряженное овладение техникой типовых движений:**

- развитие оптимальной для различных ударов межмышечной координации в упрощенных, косвенно воспроизводящих мышечно-двигательную структуру типовых ударов;
- формирование оптимальной межмышечной координации для первой группы типовых ударных движений (прямые в голову и удары снизу) с учетом наиболее общих признаков работы мышечного ансамбля;
- формирование специфической межмышечной координации для разновидностей ударов первой группы;
- формирование оптимальной межмышечной координации для второй группы типовых ударных движений (прямые в голову с шагом и прямые в туловище на месте и с шагом вперед) с учетом наиболее общих признаков работы мышечного ансамбля;
- формирование специфической межмышечной координации для разновидностей ударов второй группы;
- формирование оптимальной межмышечной координации для третьей группы типовых ударных движений (разновидности боковых) с учетом наиболее общих признаков работы мышечного ансамбля;
- формирование специфической межмышечной координации для разновидностей ударов третьей группы;
- овладение сочетаниями ударов, простых защит и передвижений в типовых условиях.

#### **1.3. Владение типовыми двухударными и трехударными сериями:**

- формирование оптимальной межмышечной координации и адекватного взаимодействия звеньев ударной кинематической цепи при заданном и вариативном сочетании выполняемых ударов: а) в

двухударных сериях из ударов одной типовой группы; б) в двухударных сериях из ударов разных типовых групп; в) в трехударных сериях из ударов одной типовой группы; г) в трехударных сериях из ударов разных типовых групп.

#### **1.4. Владение сочетаниями ударов, серий, защит и передвижений в типовом исполнении:**

- формирование оптимальной межмышечной координации в условиях адекватного взаимодействия звеньев ударной кинематической цепи при сочетании: а) одиночных ударов различных типовых групп и передвижений; б) освоенных серий ударов и передвижений; в) одиночных ударов, передвижений и защит; г) серийных ударов, передвижений и защит.

## **2. ОБУЧЕНИЕ БОЕВОЙ ТЕХНИКЕ**

- формирование техники приемов в условиях изменения параметров реального ударно-защитного противоборства.

#### **2.1. Владение ударами, выполняемыми на различных дистанциях:**

- формирование техники ударов в моделируемых условиях при строго заданных параметрах ударно-защитного противоборства (на дальней, ближней или средней дистанции);
- формирование техники ударов в постепенно-последовательно усложняющихся условиях взаимодействия при заданном и вариативном изменении дистанции.

#### **2.2. Владение ударами различного установочного типа:**

- формирование техники ударов в моделируемых условиях при строго заданных ситуационных параметрах ударно-защитного противоборства: а) при выполнении акцентированных ударов; б) при выполнении ударов преимущественно скоростного характера (поисково-разведовательных, резких, максимально быстрых); в) при выполнении ударов преимущественно силового характера (собственно-силовых, толчковых);
- формирование техники ударов в постепенно-последовательно усложняющихся условиях взаимодействия (от упрощенных до боевых) при изменении ситуационных параметров ударно-защитного противоборства на следующих уровнях сложности: а) заданном и строго регламентированном; б) вариативном; в) экспромтном.

#### **2.3. Владение контратакующими ударами и комбинациями:**

- формирование техники ударов в моделируемых условиях целесообразно-дифференцированного развития умений к сенсомоторным реакциям (простого, сложного, смешанного) при строго заданных моментных параметрах ударно-защитного противоборства при выполнении: а) ответных контратакующих

ударов; б) встречных контратакующих ударов; в) встречно-ответных комбинаций;

- формирование техники ударов в постепенно-последовательно усложняющихся условиях взаимодействия (от упрощенных до боевых) при изменении моментных параметров ударно-защитного противоборства на следующих уровнях сложности: а) регламентированном; б) вариативном; в) экспромтном.

#### **2.4. Владение двухударными и трехударными сериями:**

- формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при постоянном составе ударов в серии и его изменении;
- формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при изменении дистанционных параметров взаимодействия в условиях: а) регламентации ситуации; б) заданного изменения; в) вариативного изменения; г) ситуационной неопределенности; д) экспромтного изменения ситуации;
- формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при изменении ситуационных параметров взаимодействия в условиях: а) регламентации ситуации; б) заданного изменения; в) вариативного изменения; г) ситуационной неопределенности; д) экспромтного изменения ситуации;
- формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при изменении моментных параметров взаимодействия в условиях: а) регламентации ситуации; б) заданного изменения; в) вариативного изменения; г) ситуационной неопределенности; д) экспромтного изменения ситуации;
- формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при варьировании совокупностью параметров на заданном, вариативном и экспромтном уровнях при изменении направленности: а) отдельных ударов в серии; б) отдельных серий ударов.

#### **2.5. Владение многоударными сериями:**

- целенаправленное развитие мышечно-двигательной ритмики и темпа нанесения ударов в условиях: а) однородности выполняемых боевых движений (ударов); б) сочетания различных ударов в серии;
- формирование оптимальной техники многоударных серий при сочетании различных блоков освоенных боевых ударных движений и комбинаций: а) одиночных ударов и двухударных серий; б) одиночных ударов и трехударных серий; в) двухударных серий; г) трехударных серий; д) двухударных и трехударных серий; е) одиночных ударов, двухударной и трехударной серий.

#### **2.6. Владение сложными ударно-защитными комбинациями:**

- формирование оптимальной техники разнонаправленных приемов в моделируемых условиях при заданном и вариативном сочетании:

- а) атакующих и защитных приемов; б) встречных контратакующих ударов и защит; в) защит и ответных контратакующих ударов;
- формирование оптимальной техники ударно-защитных комбинаций в условиях, приближенных к реальным, связанных с эффективной реализацией собственных действий и успешным противоборством активным действиям соперника при необходимости решения задач: а) создания условий для успешной реализации приема или комбинации; б) адекватного действия в неожиданно возникающих ситуациях.

## **2.7. Овладение многотемповыми ударно-защитными комбинациями:**

- формирование оптимальной техники ударов в двухтемповых ударно-защитных комбинациях в условиях целесообразно-дифференцированного решения задач атакующего и контратакующего плана при сочетании: а) одиночных ударов и защит; б) серий ударов и защит; в) одиночных ударов, серий и защит;
- формирование оптимальной техники ударов в трехтемповых ударно-защитных комбинациях в условиях целесообразно-дифференцированного решения задач атакующего и контратакующего плана при сочетании: а) одиночных ударов и защит; б) серий ударов и защит; в) одиночных ударов, серий и защит;
- формирование оптимальной техники ударов в многотемповых ударно-защитных комбинациях в условиях целесообразно-дифференцированного решения задач атакующего и контратакующего плана при сочетании: а) одиночных ударов и защит; б) серий ударов и защит; в) одиночных ударов, серий и защит;
- формирование оптимальной техники ударов в двухтемповых, трехтемповых и многотемповых ударно-защитных комбинациях в условиях смены направленности выполняемых боевых приемов при: а) регламентации ситуации; б) заданном изменении; в) вариативном изменении; г) ситуационной неопределенности; д) экстремном изменении ситуации.

Представленные этапы обучения, перечень педагогических задач по своему структурному содержанию формируют своеобразную систему, основанную на объективной классификации техники бокса, позволяющую определить целенаправленную совокупность средств технической подготовки боксеров в процессе обучения. Вместе с этим, настоящий подход необходимо рассматривать в качестве эффективного пути оптимизации процесса становления спортивно-технического мастерства и конкретизации направлений дальнейшего технико-тактического совершенствования.

## **6. Основы процесса совершенствования спортивно-технического мастерства боксеров**

Совершенствование спортивно-технического мастерства боксера предусматривает следующие основные положения.

1. Расширение арсенала технических средств для ведения боя с противниками разного стиля;
2. Совершенствование наиболее удачно применяемых технических приемов;
3. Устранение технических недостатков в передвижении, ударах, защитах и контрдействиях за счет более рационального и экономного выполнения движений, увеличения их скорости.



## Рекомендуемая литература

Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 272 с.

Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 339 с.

Бокс. Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией И.П.Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.

Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. – Минск, 1995. – 121 с.

Дмитриев А.В., Сергеев С.А. Справочник боксера. – Минск, 2001. – 154 с.

Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. – СПб.: «Шатон», 2002. – 190 с.

Дмитриев А.В., Атум С.Т., Сергеев С.А. Защитные действия в современном боксе. – Минск, 2002. – 128 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ .....	6
1.1.Основы техники и технической подготовленности в спорте .....	6
1.2.Средства и методы технической подготовки боксеров.....	8
1.3.Классификация технических действий в боксе.....	9
2.ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
3.ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРНЫХ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ.....	19
3.1.Этапы и стадии становления двигательного навыка .....	19
3.2.Особенности обучения и совершенствования техническим действиям юных боксеров.....	22
3.3.Особенности сопряженного овладения техникой в боксе.....	27
3.3.1.Состав типовой техники бокса.....	32
3.3.2.Состав боевой техники бокса .....	35
3.3.3.Последовательность освоения техники ударов в боксе.....	37
3.4.Этапы освоения типового и боевого разделов в технике бокса...	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития спорта немыслим без учета технико-тактических, физических, психологических и других компонентов подготовленности.

Вся техника бокса представляет собой сложно координационные движения, успешное обучение которым играет решающую роль в становлении боксера [126].

Современный бокс характеризуется чрезвычайно возросшим темпом боя, высокой плотностью боевых действий. Боксерам, делающим ставку только на сильный удар, с каждым годом все труднее становится одержать победы. Практически на всех крупнейших соревнованиях боксеров-любителей последних лет побеждали искусные боксеры, прекрасно владеющие всеми формами ведения боя [1, 15, 24, 43 и др.].

Тренировка является основой в подготовке спортсмена к соревнованиям. Это сложный педагогический процесс, в котором тренер последовательно решает задачи, выдвигаемые современным боксом [5, 7].

Анализ выступления некоторых ведущих боксеров на международном ринге показал, что наши боксеры уже не демонстрируют превосходства над своими противниками не только в тактической, в функциональной, но и в технической подготовленности. Это говорит о том, что принятая система тренировки, а также методика обучения технике бокса уже не отвечает требованиям времени и во многом должна быть пересмотрена. За последние годы не появилось ни одного пособия, в котором излагалось бы что-то новое в этой области [80, 85, 87, 115].

В частности, широко распространенной является методика, рекомендующая обучение отдельным простым техническим действиям с постепенным переходом к более сложным [54], но технику того или иного приема преподносят без учета многообразия условий: несоответствие между тактическими задачами, которые боксеру предстоит решать на ринге, и техническими средствами, которыми его вооружили [24, 63, 83]

Таким образом, одной из важнейших проблем можно считать необходимость найти оптимальные средства и методы повышения атакующего потенциала боксера на всех дистанциях [92].

Практика показывает, что эту проблему необходимо решать двумя способами: совершенствуя учебно-тренировочный процесс и индивидуализируя работу со спортсменами [19, 29]. Это требует обоснованного и своевременного применения тех методов и видов тренировки, которые при решении конкретных задач могут дать максимальный эффект, а в плане повышения личного мастерства сформировать индивидуальную манеру ведения боя, которая определяет самобытность спортсмена, дает возможность более целенаправленно развивать его физические и психические особенности [11, 27, 72, 103].

Современный мастер экстра-класса должен легко передвигаться по

рингу, эффективно, в высоком темпе, вести боевые действия на разных дистанциях и особенно на средней и ближней, умело выходить из ближнего боя, демонстрировать акцентированные удары и многоударные комбинации, эффективно защищаться, выполнять атакующие действия после предварительной подготовки [21, 28, 51, 76, 118].

Значительное обострение конкуренции буквально во всех весовых категориях настоятельно требует учета каждого показателя, обуславливающего результат выступления боксера на ринге.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В БОКСЕ

### Основы техники и технической подготовки в спорте

Под спортивной техникой следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта [44, 45].

Техническая подготовленность - степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленно на достижение высоких спортивных результатов [17, 18, 36, 107].

Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющего единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие [47, 49, 65]. Чем большим количеством приемов и действий владеет спортсмен, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, тем эффективней он может противостоять атакающим действиям соперника и одновременно ставить последнего в сложные положения [41, 54, 64, 80, 81, 86]

В структуре технической подготовленности выделяют базовые и дополнительные движения.

Базовые движения и действия составляют основу технической оснащенности вида спорта. Без них невозможна эффективная соревновательная борьба с соблюдением правил соревнований. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующимся в том или ином виде спорта.

Дополнительные движения и действия - это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с индивидуальными особенностями. Именно эти дополнительные движения и действия во многом формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена. На начальных этапах многолетней подготовки, в соревнованиях спортсменов относительно невысокой квалификации уровень технического мастерства и спортивный результат в целом определяется, прежде всего, совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства определяющие дополнительные движения и действия, определяющие индивидуальность конкретного спортсмена, могут оказаться решающим средством в соревновательной деятельности [80, 90, 104, 110].

Результативность техники обуславливается ее [66, 79, 111]:

Эффективностью - определяется ее соответствием, решаемым задачам и

высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, технической, психологической и др. видами подготовленности.

Стабильностью - связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условия соревнований, функционального состояния спортсмена. Следует учитывать, что современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуется большим количеством «сбивающих» факторов. К ним относится активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычное место соревнований, оборудования, недоброжелательное поведение болельщиков и др. способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом [2, 3, 4, 6, 12].

Вариативностью - определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Большое значение вариативность техники имеет в вида спорта с постоянно меняющейся ситуациями, острой недостаточностью времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т.д. в этой связи важнейшей стороной технической подготовленности спортсмена является способность объединить различные технические приемы в рациональную цепь двигательных действий в зависимости от ситуации, характерной для конкретного момента соревновательной деятельности.

Экономичностью - характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. В спортивных играх, единоборствах видах спорта важным показателем экономичности является способность спортсмена к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимой для выполнения [80, 81].

Минимальной тактической информативностью для соперника является важным показателем результативности в единоборствах [108]. Совершенной здесь может быть только техника, позволяющая маскировать тактические замыслы и действовать неожиданно [37, 67, 68, 75, 78, 122].

Техническая подготовленность спортсмена во многом определяется той конечной целью, на достижение которой направленно соответствующее двигательное действие.

Техническая оснащенность в единоборствах связана как с широтой технического арсенала, так и с умением спортсмена выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при недостаточной информации и остром дефиците времени [22, 24, 27, 34, 52].

## Средства и методы технической подготовки боксеров

Средствами практического решения задач совершенствования технического мастерства спортсменов являются соревновательные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений, специально-подготовительные и вспомогательные упражнения, различные тренажерные устройства и др. [82, 86, 87, 103].

Совершенствование приемов и действий связано с поступлением и использованием информации двух видов:

1. основной информации - поступает от двигательного аппарата - рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, и отражает изменения в длине мышц, степени их напряжения, направлении и скорости движений и т.п.

Информация о структуре движений и взаимодействии организма спортсмена с внешне средой поступает от органов зрения и слуха, вестибулярного анализатора.

2. дополнительная информация адресована сознанию занимающегося и осуществляется путем показа и рассказа. Эта информация помогает составить представление о совершаемых движениях, возникающих ошибках, результативности двигательных действий в целом др.

Информация о движениях, поступающая в систему управления ими, играет значительную роль в образовании новых умений, в автоматизации навыков, в совершенствовании технического мастерства в целом. Из изобилия разнообразных движений отбираются и закрепляются те, которые приводят к достижению заданного результата. При повторении, эти движения автоматизируются и образуют навык, в то время как остальные движения, не являющимися эффективными по обобщенному анализу основной и дополнительной информации, не закрепляются [103, 110, 112, 114, 116].

В процессе технического совершенствования применяются словесные, наглядные и практические методы. В зависимости от квалификации, спортсмена, уровня подготовленности, этапа обучения движениям преимущественно используется тот или иной метод или их сочетание [12, 17, 21, 25].

В последние годы при обучении движениям, особенно сложным, в практике стали широко использовать наглядные методы, позволяющие спортсмену оперативно получать информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений и на это основе корректировать процесс обучения [54, 57].

Все большую популярность в различных видах спорта получают сложные видеосистемы регистрации техники с последующей компьютерной, обработкой, числовым и графическим представлением важнейших элементов спортивной техники [16, 17, 41, 46, 50, 58, 63].

В методах, направленных на освоение спортивной техники, следует выделить методы разучивания упражнения в целом и по частям [67, 68]

(целостный и расчлененный).

В процессе технического совершенствования применяются словесные, наглядные и практические методы, в зависимости от квалификации спортсменов, уровня их подготовленности, этапа обучения движениям преимущественно используется тот или иной метод или их сочетание [53].

В последние годы при обучении движениям, особенно сложным, в практике стали широко использовать наглядные методы, позволяющие спортсмену оперативно получать информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений и на этой основе корректировать процесс обучения [26, 33, 48, 51, 87, 91].

Все большую популярность в различных видах спорта получают сложные видеосистемы регистрации техники с последующей компьютерной обработкой, числовым и графическим представлением важнейших элементов спортивной техники [25, 98, 105, 109, 113].

При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность спортсменов. Нарушение одного из важнейших положений педагогики - обучать посильному - ведет к овладению несовершенной техникой, к трудно исправляемым в дальнейшем ошибкам [60, 70, 123, 128].

Большой частью причиной этого является недостаточная физическая, подготовленность. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, быстрым, ловким и выносливым [23, 47, 90, 99].

Чаще всего мешает овладению техникой недостаточная подвижность в суставах, резко ограничивающая амплитуду движений. Овладению техникой нередко мешает недостаточная мышечная сила [106, 107].

Слабая психологическая подготовленность, недостаточное развитие волевых качеств тоже могут оказать влияние на овладение спортивной техникой [120, 121].

Таким образом, при обучении техники - всегда надо придерживаться принципа индивидуализации и соблюдать указанные в нем правила [59, 81, 104].

Задача совершенствования техники всегда остается. Даже выдающиеся спортсмены должны продолжать систематически работать над улучшением своего технического мастерства. Это объясняется тем, что, кажется, ни один из великих спортсменов не достигал идеальной для себя техники, которая не требовала бы дальнейшего совершенствования [59, 81, 83, 87, 100, 103].

### **Классификация технических действий в боксе**

Технической подготовкой спортсмена принято называть обучение его технике движений и действий как средству спортивной борьбы и доведение их до необходимой степени совершенства. В процессе специальной технической подготовки боксер изучает биомеханические закономерности движений и действий, практически осваивает технику передвижения, ударов, защит, контрударов в полном их взаимодействии и координации, придавая



этому тактический смысл [93, 104, 114].

Правильно и целенаправленно применяя прочно усвоенную технику, боксер сможет непринужденно, быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия.

Существует следующая классификация ударов в боксе: по направленности движений к партнеру удары могут быть с фронта - прямые и снизу, и с фланга - боковые. Всего насчитывается 12 ударов:

1. прямой удар левой в голову;
2. прямой удар правой в голову;
3. прямой удар левой в туловище
4. прямой правой в туловище;
5. боковой удар левой в голову;
6. боковой удар правой в голову;
7. боковой удар левой в туловище;
8. боковой удар правой в туловище;
9. удар снизу левой в голову;
10. удар снизу правой в голову;
11. удар снизу левой в туловище;
12. удар снизу правой в туловище.

Обучение ударам происходит в такой же последовательности.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции, с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары; если это боковой, то угол между плечом и предплечьем меньше. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции, достигает цели при вытянутой руке, а со средней - при согнутой. В практике нанесения ударов направление движений может изменяться; удар снизу может быть несколько сбоку, боковой - немного снизу, прямой - снизу или сбоку и т.д. это зависит от положения рук противника, его защиты, дистанции между боксерами, их боевого положения, а также от самого атакующего, который должен страховаться защитами во время своих атак. Такие изменения в направлении ударов приходят с опытом на базе совершенствования технического мастерства.

Классификация защитных действий в зависимости от вида ударов и структуры движений (передвижением, руками и туловищем). Защиты передвижением - это шагами назад, в стороны, по кругу, назад - в сторону, в сторону - по кругу и т.д. Защиты руками - подставки, отбивы, накладки; туловищем - уклоны, нырки. Применяются и комбинированные защиты, допустим, шаг назад с подставкой ладони от удара прямого в голову или уклон с одновременной страховкой головы тыльной поверхностью открытой кисти и др. в практике бокса насчитывается 36 основных защит, каждая из которых может быть выполнена различными способами. Так, уклоны могут быть назад и в стороны, в сторону-назад; нырки - вниз, вниз-по кругу и т.д. все зависит от дистанции, направленности удара исходных положений для контратаки и ряда тактических замыслов боксера, применяющего защиту. Защиты передвижением являются основными и потому изучаются первыми,

затем новички овладевают защитами при помощи рук (эти защиты легко сочетаются с передвижением). Наиболее сложные защиты туловищем.

Обучение защитам является важнейшим разделом технико-тактической подготовки боксеров. Комплекс защитных действий в боксе достаточно широк и нуждается в классификации. Идея выявления и систематизации всего многообразия боевых средств бокса принадлежит Харлампию (1935). Его работа «Тактические формы» послужила основой для разработки систематизации боевых средств бокса. Развивая эту тему, Перельман (1937) предложил форму систематики ударов и защит, что позволило [27, 28, 30, 31] разработать таблицу применения отдельных способов защит от основных боксерских ударов в голову и туловище. В других работах [14] продолжили данное направление и разработали классификацию техники бокса, куда вошли два равнозначных раздела: техника нападения и техника обороны. Следует отметить, что в научно-методической литературе техника защит описана, не столь обширно, как техника нападения. Показательным может быть такой пример: из 140 диссертационных работ, написанных (до 1995г.) в области теории и методики бокса, всего одна непосредственно посвящена изучению защитных действий боксеров и еще одна опосредованно раскрывает методику совершенствования техники защитных действий. Интересно то, что интервал между указанными диссертациями составляет 26 лет (1956 и 1982). Однако это ни в коей мере не говорит об отсутствии интереса к данному разделу теории и методики у исследователей бокса, он скорее свидетельствует о консерватизме (в хорошем смысле слова) раздела - техники защиты. Из всех известных видов, способов и вариантов защит в боксе за последние 30 лет не так уж много из них утратили свою практическую значимость. К таковым, неоправданно забытым, можно отнести «двойную локтевую защиту». В научно-методической литературе по боксу под терминами «двойная локтевая защита» и «глухая защита» разные авторы понимают разные позиции: предплечья левой и правой рук перпендикулярны опоре или предплечья левой и правой рук параллельны опоре. Мы понимаем под термином «двойная локтевая защита» позицию, когда предплечья левой и правой рук параллельны опоре. До недавнего времени этой защитой успешно пользовался известный американский боксер Джо Формен - кумир бокса, выигравший турнир Игр XIX Олимпиады в 1968г., чемпион мира среди профессионалов 1973г., который успешно выступал после длительного перерыва в возрасте 50 лет на профессиональном ринге [13].

На начальных стадиях обучения боксу рекомендуется защищаться от атаки прямым левой в голову подставкой правой ладони, а контратакующие действия начинать левой рукой. От атаки правой рукой (прямой удар) рекомендуется защищаться подставкой левого плеча и правой руки, а контратакующие действия начинать правой рукой. Ответный удар левой не рационален, так как он начинается из неудобного исходного положения, что может вызвать развитие и закрепление в последствии неправильного двигательного навыка - выполнение удара за счет разгибания руки в

локтевом суставе (удар наотмашь).

Противопоставляя защитные средства атакующим, боксер должен исходить из того, что правильная защита одновременно является исходным положением для контратакующих действий. Например, защита уклоном влево является исходной позицией для удара снизу или бокового левой. Соответственно уклон вправо есть исходная позиция для удара снизу или бокового в туловище или голову и т.д.

Обучение защитами является важнейшим разделом подготовки боксеров. Они составляют главное содержание их технической оснащенности. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности определяется именно арсеналом защитных действий. Защиты используются для того, чтобы [14]:

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия таким образом, чтобы можно было быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

В основу защиты, как и всей техники бокса, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию боксера в бою, но и дает ему возможность расслабиться в момент принятия защиты (уклоны, отклонения, нырки) с последующим мышечным «взрывом» и переходом в контратаку.

Выбор способов защиты в бою зависит от дистанции. Находясь в той или иной дистанции, боксер выбирает различные рациональные защитные приемы:

- защиты при помощи рук, которые направлены на нейтрализацию, ударных взаимодействий - используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защиты при помощи туловища, которые направлены на устранение взаимодействий с соперником, - используются уклон, отклон, нырок;
- защиты при помощи ног, которые направлены на устранение контакта с соперником, путем отхода и разрыва дистанции (ее увеличение).

Во всех перечисленных приемах прослеживается общий принцип движений: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклонение от удара соперника; активная работа рук, направленная на остановку ударов соперника и создание готовности к выполнению встречных и ответных ударов.

Указанные три группы приемов защиты подразделяются на шесть различных способов их выполнения: подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход. Они, как и удары, структурно различны, составляют 36 основных приемов защиты. Например, отход назад может быть выполнен шагом левой ногой, правой ногой или скользящим слитным шагом. При помощи защитных действий можно избежать удара (отход, уклон, нырок), или же парировать его (подставка, отбив, остановка).

В боевой практике наиболее употребляемы защиты при помощи ног.

Они являются основой всех защитных действий боксера. Далее идут защиты при помощи рук, как относительно простые и, главное, легко сочетающиеся с работой ног. Наиболее сложными по технике исполнения являются защитные движения при помощи туловища.

Практика показывает, что изучение защит лучше начинать с защит-подставок при помощи рук, плеч, в сочетании с передвижениями в ответ на действия соперника. Например, соперник атакует с шагом вперед, второй номер защищается подставкой в сочетании с движением шага назад и пр.

### ***Защиты при помощи рук***

По данным педагогических наблюдений выявлено, что наиболее распространенными защитами руками являются подставки. Эти защиты наиболее удобны для «наслоения» на защиты, выполняемые движениями ног и туловища. Защита подставками, как и другие, выполняемые движениями рук, имеют своей целью парировать удары, как правило, в непосредственной близости от цели.

Защита подставкой правой ладони применяется от ударов в голову. Перчатку правой руки поворачивают внутренней стороной навстречу удару.

К моменту соударения с перчаткой бьющей руки ладонь посылается несколько навстречу удару. Удар принимают на основании ладони и слегка смещают влево. Мышцы предплечья и кисти напряжены в момент соударения и ЦТ боксера смещается на правую (сзади стоящую) ногу. Происходит как бы амортизация удара соперника. Защита подставкой правой ладони возможна от любых встречных ударов левой рукой.

Эффективной защитой от прямого удара сильнейшей рукой является *подставка левого плеча, с подставкой правой ладонью*. Левое плечо в исходной боевой позиции прикрывает подбородок спортсмена. В момент принятия защиты происходит скручивание туловища слева направо с одновременным незначительным опусканием ЦТ вниз и на правую (сзадистоящую) ногу. При этом кисть правой руки касается левого плеча, выполняя страховочную функцию.

От боковых ударов в голову применяются защиты *подставками предплечья и кисти* (левых или правых) в зависимости от того, какой рукой атакует соперник. При этом кисть, сжатая в кулак, отводится немного в сторону - вверх. Рука в момент соударения напряжена. Подставка производится тыльной стороной предплечья.

Удары снизу в голову останавливаются *ладонью правой руки*, которую направляют под удар в конце движения.

Ценность подставок заключается в том, что, применяя их, боксер сохраняет нужную дистанцию для контрудара свободной рукой. Одновременно с защитой он должен занять исходное положение для контрудара.

Защита подставками является основным видом страховки в собственных атаках и эффективным средством для перехода в контратаку.

Защиты *подставкой локтей* применяются, в основном, от ударов в туловище. Это, как правило, прямые удары с дальней дистанции и удары

снизу с ближней и средней дистанций.

Техника защиты от вышеуказанных ударов различна. Защита от прямых ударов левой и правой рук выполняется подставкой левого локтя. В момент принятия защиты (удар приходится на сгиб плеча и предплечья), защищающийся боксер подставляет локоть одновременно с незначительным вращением туловища влево и смещением МТ на правую ногу. Происходит как бы "сбивание" удара с линии атаки в сторону.

Защита *подставкой локтей* в дистанции среднего и ближнего боя применяется от ударов снизу в туловище как правой, так и левой рукой. Из наступательной и активной защитной позиций боксер подставляет под атакующий удар (правой рукой) соперника левый локоть, опущенный вниз, согнутый под острым углом, направляя его к середине своего туловища. Аналогична защита от удара левой руки соперника.

От ударов снизу в дистанциях среднего и ближнего боя применяются также защиты *наложением руки (предплечья) на бьющую руку*. Из наступательной позиции боксер поворачивает туловище справа налево и накладывает предплечье правой руки, согнутой под прямым углом, ладонью вниз, на одноименную или разноименную атакующую руку соперника. Выполняя защиту, боксер несколько приседает.

Защиты *отбивом*. К сожалению, этот вид защит в современном боксе встречается довольно редко. Хотя они достаточно эффективно могут быть применены против прямых ударов, позволяют выводить соперника из линии атаки и удачно контратаковать. Отбив производится толчком ладони в предплечье или локоть соперника. Руки соперника отбивают в сторону от линии его движения к цели.

Градополов К.В. (1961) выделяет два основных способа защиты отбивом: *отбив внутрь* и *отбив наружу*. При отбиве внутрь движение защищающей правой руки выполняется справа налево (слева направо для левой руки) к внутренней стороне боевой стойки соперника. При отбиве наружу движение выполняется в обратную сторону. Отбив руки кверху строится на основе этих двух способов.

Отбив в большинстве случаев делают рукой разноименной бьющей руке соперника. Отбив разноименной рукой необходим потому, что этим защищающийся боксер освобождает руку для защиты или контрудара, страхуя себя от возможного второго удара, а самим отбивом сковывает действия противника, лишая его возможности нанести второй удар и даже, выводя его из равновесия.

При *отбивах внутрь* МТ переносится как на левую, так и на правую ногу, в зависимости от дистанции (дальней, средней), с тем, чтобы перейти в контратаку. Поворот тела, сопутствующий отбиву внутрь, исключает возможность наносить встречные удары, но создает для боксера удобное исходное положение для контратаки.

При *отбивах наружу* предплечье правой руки отталкивает предплечье бьющей руки соперника вправо. Одновременно, толчком правой ногой масса тела переносится вперед на левую ногу, опирающуюся на переднюю часть

стопы. Движение защищающей руки соединяют с общим движением тела вперед к сопернику и поворотом туловища, направо, выдвигающим левую руку вперед для встречного удара. Сила вращения туловища в сторону отбива способствует движению руки, делающей отбив, и одновременно руки, наносящей встречный удар, придавая общему действию большую эффективность. Отбив наружу труднее выполнить, чем отбив внутрь. От боксера требуется большая точность движения защищающей руки. Встречный удар, без которого эта защита не имеет смысла, нужно наносить быстро и решительно (Градополов К.В., 1961). Отбив правой руки соперника наружу левой рукой для увеличения безопасности лучше соединить с защитным движением туловища.

### *Защиты при помощи ног*

Защитами, выполняемыми при помощи ног, являются различные варианты *отходов*. Эта группа движений позволяет боксеру избежать ударов. В данном случае имеются в виду отходы от ударов независимо от того, в каком направлении по отношению к сопернику это движение будет выполнено.

Защиты отходом различаются по направлению движения (*назад, вправо, влево и вперед*). Используя эту защиту, боксер может выйти из дистанции боя (отходом назад и вправо от удара левой рукой или от удара правой — назад и влево) или остаться в боевой дистанции и, возможно, сблизиться с соперником (отход вправо вперед от удара правой рукой, влево вперед от удара левой рукой). Защита отходом назад основана на быстроте и подвижности ног и требует соответствующего чувства времени и дистанции. Защиты отходами наиболее часто применяются в комбинациях со всеми другими защитами.

Защита *отходом назад* используется против всех ударов и серий и может быть выполнена тремя способами:

- *шагом назад правой ногой*. Из положения боевой стойки боксер отталкивается левой ногой и делает шаг правой назад. После этого левая нога подтягивается на то расстояние, на которое ушла правая нога. МТ при этом может быть равномерно распределена на обе ноги, или перенесена на правую ногу;

- *шагом назад левой ногой*. Выполняется толчком левой ногой и шагом назад и влево на линию правой ногой (положение фронтальной позиции). МТ переносится на левую или правую ногу;

- *скользящим слитным шагом*. Движение выполняется, как и при защите, шагом назад правой ногой. Отталкивание левой ногой более резкое, одновременно боксер делает шаг правой и опускает левую ногу.

Все способы защит отходом назад позволяют занять удобное исходное положение для любого ответного удара или контратаки серией ударов. Защиты *отходом вправо* выполняются тремя способами:

- *шагом правой ногой (в сторону)*. МТ переносится на левую ногу, толчком левой ноги боксер делает шаг правой вправо, левая нога подтягивается к правой на несколько меньшее расстояние для быстреего

восстановления позиции;

- *шагом левой ногой*. МТ переносится на левую ногу или равномерно распределяется на обе. Отталкиваясь левой, боксер выполняет длинный шаг этой ногой назад и ставит ее за линию правой ноги. Во время переноса МТ перераспределяется на правую ногу;

- *шагом правой ногой (назад)*. МТ на правой ноге. Толчок правой ногой с одновременным шагом и вращением туловища налево (на скачке). Левая нога подтягивается к правой до устойчивого положения.

Защиты *отходом влево* выполняются аналогично, только в левую сторону.

Защиты *отходом вперед* выполняются шагом левой или правой ноги. Как правило, движение вперед не прямолинейно, для шага левой оно выполняется вперед - влево, для шага правой вперед - вправо. Для этой защиты нужно особенно точно выверять дистанцию во избежание столкновения с соперником.

### ***Защиты при помощи туловища***

*Уклоны*. Защита уклоном состоит в том, что наклоном туловища отводят голову с линии удара соперника. Уклон является эффективной защитой, он" освобождает руки для контратаки, позволяет приблизиться на необходимую дистанцию и наносить нужные удары. Боксер, искусно владеющий уклонами, заставляет соперников промахиваться, сохраняя при этом за собой инициативу, и наносит удары в открывшиеся места на туловище соперника после его "провала". Боксер в одном слитном движении быстро поворачивает туловище слева направо (или наоборот) и наклоняет его несколько вперед и вниз.

Защита *нырком* применяется от боковых ударов правой и левой руками в голову. Защищаясь от боковых ударов, боксер в одном слитном движении поворачивает туловище слева направо (или наоборот), слегка приседая, уклоняется вправо (влево), делает наклон и одновременно выпрямляется. Главное требование к выполнению защиты — быстрая группировка тела с последующим выпрямлением, не теряя соперника из вида.

Обучают защите нырком из боевой стойки. Нырять вниз следует так, чтобы вывести голову с линии движения удара, затем надо выпрямиться в сторону, противоположную стороне движения бьющей руки соперника. Правила бокса запрещают при нырке выдвигать голову вперед за линию передней опоры (впереди стоящей ноги), чтобы не травмировать ни себя, ни соперника. Быстроту этому движению придают тем, что мгновенно расслабляют мышцы, удерживающие тело в выпрямленном положении (уступающая работа мышц) и вслед за этим столь же быстро напрягают мышцы спины и ног в момент, когда тело выпрямляется (преодолевающая работа). Защищаясь, боксер должен находиться в устойчивом положении, чтобы было удобно вернуться обратно в боевую стойку или же нанести контрудар.

Защищаться от каждого в отдельности удара серии очень трудно и нецелесообразно. На это требуется затратить много энергии, которую следует расходовать расчетливо. Лучшей защитой от серии ударов в голову и

туловище являются уклоны влево или вправо, которые прерывают атаку серией и ставят соперника под угрозу ответного бокового удара или удара снизу в голову или туловище. Часто боксеры пользуются в ближнем бою подставками предплечий по типу "глухой защиты", но задерживаться в ней долго не рекомендуется. В настоящее время указанная защита становится достаточно эффективной. Хорошо владея ею, надежно защищающийся боксер может "протянуть" время до гонга или конца боя, если он имеет преимущество в засчитанных ударах. Таким "приемом" часто пользуются многие боксеры. Данная защита с успехом применяется и как активная защита, которая дает возможность сократить дистанцию боя и самому быстро перейти к контратакующим действиям. При такой защите боксер подает тазобедренный сустав назад, руки согнуты в локтях под острым углом. Предплечьями он защищает, в основном, туловище, а кистями рук голову, спина в позе "извозчика", ноги согнуты в коленях в устойчивой позиции.



# ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРНЫХ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ

## Этапы и стадии становления двигательного навыка

Задачи технической подготовки сводятся к становлению умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала спортсмена для достижения наивысших результатов в процессе выполнения соревновательных действий [64, 72,80].

Процесс становления и совершенствования технического мастерства подразделяется на следующие стадии [80, 81]:

### **1. Стадия создания представления о двигательном действии и формирование установки на обучение ему.**

Возникающие при этом психомоторные реакции и направленность воли на выполнение действий создают соответствующую функциональную и психологическую настройку. Достигается это применением словесных и наглядных методов и основных путей освоения техники. Информацию, которую получает спортсмен на этой стадии, должна представляться в наиболее общем виде, так как внимание спортсмена концентрируется на основных частях двигательных действий и способах их выполнения.

**2. Стадия формирования первоначального умения,** соответствует первому этапу освоения действия. В этой стадии формируется умение выполнять движения в наиболее общем виде. Здесь отмечается генерализация двигательных реакций, нерациональная внутримышечная и межмышечная координация. Эти особенности определяют ориентацию тренировочного процесса - овладение основами техники и общих ритмов действия.

**3. Стадия формирования совершенного выполнения двигательного действия.** В этой стадии формируется рациональная временная, пространственная и динамическая структура движений. Особое внимание обращается на формирование целесообразного ритма двигательных действий. Педагогический процесс направлен на детальное изучение двигательного действия, особое внимание уделяется методам, основанным на использовании двигательных восприятий.

**4. Стадия полного образования навыка.** Эта стадия соответствует этапу закрепления двигательного действия. По мере того как рациональная система движений закрепляется, определяются характерные черты навыка - автоматизация и стабилизация двигательного действия. Педагогическая задача состоит в дальнейшем совершенствовании его отдельных деталей. На этом этапе техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств, тактической и психологической подготовкой.

**5. Стадия достижения переменного навыка и его реализация.** Эта стадия охватывает весь период, пока спортсмен ставит задачу выполнения данного двигательного действия. Благодаря его применению в разнообразных условиях и функциональных состояниях организма развивается гибкий, подвижный навык. У спортсменов, достигших этой стадии технического совершенствования, наблюдается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувство времени, чувство темпа, чувство развиваемого усилия и др.), а также способность к совершенному управлению движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий.

Основными задачами этой стадии является:

1. совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
2. обеспечение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативной функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при выполнении соответствующих двигательных действий;
3. эффективное применение усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и при различном функциональном состоянии организма.

В процессе обучения и совершенствования техники постоянно наблюдаются ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования. Однако наряду с установлением характера ошибок и затруднений необходимо определять эффективные методические приемы и средства их устранения и преодоления [82,85,87,90,103].

Описанные выше стадии позволяют разграничить процесс технического совершенствования на относительно самостоятельные и взаимосвязанные звенья и выделить в общей структуре процесса три этапа.

1) Начальное разучивание - в его процессе создается общее представление о двигательном действии и формируется установка на овладение им.

2) Углубленное разучивание — углубляется понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется координационная структура действия.

3) Закрепление и дальнейшее совершенствование. Навык закрепляется и обеспечивается его индивидуальность и необходимая вариативность применительно к различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств. Первый этап в этом случае соответствует первым двум стадиям, второй этап - третьей стадии, третий - четвертой и пятой [80].

Существуют основные положения стабилизации навыков, по Ф.П. Сулову(1997):

1. Стабилизация навыка происходит тем легче, чем стандартнее в процессе повторного выполнения действия воспроизводится его закрепляемые черты. Отсюда следует правило: в начале закрепления навыков

целостного выполнения действий следует по возможности исключить факторы, способные вызвать отклонения от оптимальных параметров техники движений и создавать условия, уменьшающие вероятность таких отклонений путем регулирования нагрузки и отдыха, распределения упражнений в структуре занятий, способствующих закреплению навыков.

2. Обеспечение положительного характера стабилизации, то есть, чтобы все усилия, которые направлены на стабилизацию навыков, не теряли смысла, если при этом закрепляются ошибки. Поэтому стандартность упражнений относительна: повторять их следует без ошибок и с точностью закрепляемых параметров движения.

На этом этапе стабилизации и на всех других этапах техническую подготовку необходимо сочетать с воспитанием способности точно регулировать и определять пространственные, временные и динамические параметры движения, рационально чередовать мышечные напряжения и расслабления, управлять переменными моментами движения в целом.

3. Закреплять навыки соревновательных действий целесообразно в той мере, в какой это придает им необходимую стабильность, но не превращает в стереотипы и согласуется с общей тенденцией развития тренированности на данном этапе большого цикла.

4. В процессе закрепления сформированных навыков соревновательных действий все параметры упражнений, обеспечивающих стабилизацию, должны постепенно приближаться к целевым, к достижению, меченному в данном цикле тренировки.

Надежность спортивной техники зависит от возможности изменять сформированные навыки соответственно меняющимся условиям состязаний, а, следовательно, от вариативности навыков. Однако стабильность и динамичность навыка представляют собой не только противоположные, но и взаимообусловленные свойства. Взаимосвязь их проявляется в том, что заданные кинематические параметры действия могут оставаться одними и теми же при выполнении его в различных условиях [89].

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки [24, 103].

Обучение и совершенствование техники спортивных упражнений должно быть тесно связано с соревновательными особенностями конкретного вида спорта, ведущими характеристиками, определяющими достижение высокого спортивного результата.

Овладевая техникой, спортсмен должен особенно совершенствовать остроту мышечного чувства, зрительных и двигательных восприятий, чувство равновесия и специфические качества, связанные со специализированной соревновательной деятельностью. Специализированная тренировка анализаторов, которым принадлежит ведущая роль в соревновательной деятельности, в процессе спортивно-технического совершенствования приводит к развитию специфических качеств (чувства

снаряда, времени, боя и т.д.), определяющих достижения высокого результата.

### **Особенности обучения и совершенствования техническим действиям юных боксеров**

Важным методическим положением, способствующим формированию совершенного, стабильного и вариативного технического мастерства спортсменов, позволяющего эффективно действовать в экстремальных соревновательных ситуациях, является использование в тренировочном процессе различных средств и методов усложнения условий выполнения приемов, деятельности при различных состояниях организма, затрудняющих выполнение действий [64, 100, 112].

К таким средствам можно отнести различные тренажеры, разработанные рядом авторов.

Биомеханические станки являются техническим средством обучения и тренировки в различных видах спорта и применяются преимущественно для совершенствования движений с ярко выраженным ударным характером [1]. Различные виды ударов в боксе относят именно к таким движениям, и это объясняет широкое использование биомеханических станков в тренировке боксеров.

Шаровым А.А. и Хусяиновым З.М. (1980) было изобретено устройство для совершенствования боковых ударов на различных дистанциях в атаке и контратаке.

Бочаровым Ю.И. (1980) была изготовлена перемещающаяся боксерская мишень. Колеса обеспечивают перемещение мишени при нанесении ударов. Шарнирное соединение мишени со стойкой обеспечивает отклонение мишени при нанесении ударов от вертикальной оси и возвращение ее обратно. Мишень регулируется по высоте. Мишень вырабатывает точность удара, чувство дистанции, быстроту удара и внимание.

По аналогу было изобретено подвижное чучело, которое имеет более сложное строение и предназначено для развития и совершенствования специальных двигательных качеств и технико-тактического мастерства боксеров в условиях, моделирующих некоторые особенности деятельности спарринг – партнеров [33].

Под методами, применяющимися в спортивной тренировке, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества и особенности, формируется мировоззрение [69].

Обучение и совершенствование техники спортивных упражнений должно быть тесно связано с соревновательными особенностями конкретного вида спорта, ведущими характеристиками, определяющими достижение высокого спортивного результата.

Другими авторами рекомендуется научиться предугадывать боевую

ситуацию, предвидеть события, а для этого развивать внимание боксеров. Для определения моментов, на которые следует обращать внимание занимающихся при овладении техническими приемами и совершенствовании их, необходимо рассмотреть двигательную деятельность боксера с позиции его уязвимости [62].

На начальном этапе технико-тактического обучения боксер все свое время должен последовательно концентрировать на трех моментах.

Первый момент - обнаружение и запоминание положений уязвимости соперника.

Второй момент - анализ, изучение деятельности, движений, которые предшествуют моменту уязвимости у соперника.

Третий момент - определение боксером в предупреждающих действиях соперника моментов для начала своего основного действия (атаки или контратаки, защиты или обманных действий).

Формирование внимательности является важным звеном в развитии тактического мышления у боксеров. Успех работы в этом направлении может быть обеспечен путем систематической конкретизации моментов, на которые следует обращать внимание занимающихся в целях повышения качества технико-тактической подготовки.

Кроме этого, предлагается методика обучения юных боксеров по системе заданий [71]. Разработка тренером системы заданий требует изложения материала в последовательности, обеспечивающей логическую взаимосвязь частей, следующих одна за другой, - так называемых шагов-ступеней обучения. Каждая ступень - это определенное задание на действие, в котором тренер дает нужное количество информации о том, что и как делать и на что обратить внимание.

Обучающиеся должны получить задание для самостоятельной работы, осмыслить и понять его, выделить главное в двигательном действии и на основании этого составить собственную модель данного действия (зрительный образ), затем спрограммировать - упорядочить последовательность своих действий и выполнить задание. На этом этапе тренер наблюдает за учеником, сравнивает и оценивает его действия, указывает пути индивидуального совершенствования. Таким образом, цикл за циклом юные спортсмены многократно выполняют действие в различных вариантах, ситуациях до тех пор, пока оно не станет навыком, и далее совершенствуют различные сочетания действий в условиях, приближенных к боевым.

Другой подход [10] предлагает обучение на основе ориентиров, которое бы полностью обеспечивало правильное выполнение действия. Нужно не только построить систему ориентиров, но и довести ее до сознания обучаемого. Такое отображение объективных условий в голове обучаемого, превращает их в систему ориентиров, в полную и правильную ориентировочную основу его действия. Прежде всего, должна быть разработана система ориентиров для всех разучиваемых атакующих и защитных действий. Для каждого приема разрабатывают соответствующие

рабочие карточки, в которых описывается техника выполнения определенного элемента с указанием ориентировочных условий.

Методика проведения занятий следующая. Вначале преподаватель объясняет и показывает разучиваемый прием. Затем обучаемые начинают работать в парах по карточкам, которые им раздают. На следующем занятии все обучаемые должны без рабочей карточки уверенно и четко проговорить содержание разучиваемого на предыдущем занятии приема.

Следует отметить, что для достижения высоких результатов необходимо с успехом маневрировать по рингу, чтобы проводить стремительные и мгновенные атаки и контратаки, своевременно избегать ударов противника и для этого боксер должен в совершенстве овладеть разнообразными способами передвижения [119].

Четкая работа ног позволяет боксеру снизить уровень расхода энергии в ударно-защитных действиях, избежать опасных атак в случае утомления

Предлагается с самого начала обучения вырабатывать у спортсменов стремление к тщательному овладению техникой разнообразных передвижений и объяснять юным спортсменам важность этого элемента техники для достижения мастерства. Отводить больше времени для изучения передвижений в учебно-тренировочных занятиях. Больше уделять внимания применению разнообразных подводящих и координационных упражнений, способствующих совершенствованию техники передвижений; использованию общих специально-подготовительных упражнений, развивающих «скоростную» силу мышц, участвующих в осуществлении передвижений; совершенствованию подвижности и ловкости ног боксера (упражнения с отягощениями, специально беговые упражнения) и т.д.

При этом, в процессе обучения и тренировки юные боксеры должны тщательно овладеть всем комплексом всевозможных передвижений.

Для современного бокса характерно отсутствие статических положений. Легкость и быстрота передвижений играют решающую роль, как при защитах, так и при атакующих действиях. Он делает акцент на обучение умению своевременно переносить вес тела с ноги на ногу, что во многом определяет боевые возможности спортсмена, т.к. оно составляет основу координации боевых действий: перенося вес тела с одной ноги на другую, боксер создает исходные положения для атаки, защиты и контратаки, причем на каждой дистанции своя специфика переноса. Так для боя на дальней дистанции наиболее характерны переносы веса тела с ноги на ногу вперед и назад, а для боя на средней и ближней дистанциях - с ноги на ногу влево и вправо [88].

Специалистами также предлагает уделять больше внимания обучению передвижений [32]. На первых же тренировках он старается «нарастить» именно те мышцы, которые слабее. Одновременно с этим отрабатывает стиль поведения, манеру держаться на ринге. На передвижении строятся тактика и рисунок боя. Необходимо от тренировки к тренировке повторять с учеником всевозможные формы передвижения по рингу: шаги в сторону, вперед, назад, с применением одиночных и серийных ударов в атаке и

контратаке, комбинации из различных приемов.

Многие тренеры при обучении прямым ударам и защитам от них используют двухшереножный строй. Один из боксеров наносит прямой левый в голову, другой защищается подставкой правой ладони. Освоение приема проходит по раундам со сменой задания партнерам на противоположное на протяжении нескольких занятий до тех пор, пока прием не будет отработан в деталях. Только после этого боксеры переходят к закреплению приема в свободном передвижении. Начинают обычно с освоения приемов, выполняемых одной рукой, и лишь затем приступают к отработке тех же приемов и другой рукой. Но при этом отсутствует совместная координация движений рук, которая затем вырабатывается, но на это уходит время.

Повышение эффективности методики обучения техники бокса может обеспечиваться изучением приемов в многообразных условиях и ситуациях, встречающихся на ринге в боевой обстановке [115]. Изучение и совершенствование технических приемов должно обязательно соответствовать тактическим особенностям применения этих приемов. Они предлагают расширить вариативность применения технических действий в разнообразных ситуациях.

Закрепление разученных приемов должно проводиться в условиях максимально приближенных к естественным, иначе говоря, в условных и вольных боях. При этом следует обратить внимание на выработку у боксеров способности к переключению от одних действий к другим в соответствии со сложившейся ситуацией. Необходимым условием должно быть исключение из тренировки сильных ударов за счет достижения высокой точности ударов.

При обучении, как отмечают авторы, надо стараться пораньше переходить к ударам и защитам, требующим совместной координации движений, не задерживаясь на отработке отдельных приемов. Особое внимание следует уделять выработке умения переключаться от атакующих действий к защитным и обратно.

Следует стремиться к тому, чтобы уже на первых стадиях обучения спортсмен овладел хотя бы двумя-тремя приемами, которыми он мог бы пользоваться в различных ситуациях. Такой способ с первых шагов приучает боксера тактически мыслить в бою, способствует проявлению индивидуальных особенностей.

Особое значение придается формированию у юных спортсменов индивидуальной манеры ведения боя [8, 41].

Для спортсменов с сильной, но неуравновешенной нервной системой, экстравентрированным, с высоки уровнем развития настойчивости и упорства, инициативности и самостоятельности, способным проявлять большую скорость удара правой рукой и частоту ударов обеими руками, предпочтительна атакующая манера ведения боя. У спортсменов с менее сильной, но уравновешенной нервной системой, интравентрированных, обладающих выдержкой и самообладанием, способных проявлять большую скорость ударов обеими руками и чувствовать ударную дистанцию, лучше

формировать контратакующую манеру ведения боя.

Для формирования атакующей манеры ведения боя боксер должен овладеть собранной боевой стойкой с удержанием веса тела преимущественно назади стоящей ноге, сочетать передвижения вперед с небольшими по амплитуде движениями туловища, тщательно отработать финты руками, туловищем, глазами, часто использовать повторные удары левой рукой, подготавливающие удар правой. После изучения одиночных повторных и двойных ударов разучиваются различные серии ударов в атаке.

При обучении отдельным элементам требовать технически правильного выполнения приемов и действий и выполнения ударов с контролируемой скоростью. Скорость выполнения приемов следует часто изменять от сравнительно небольшой до максимальной.

Для формирования контратакующей манеры ведения боя боксер должен овладеть свободной боевой стойкой с удержанием веса тела преимущественно напереди стоящей ноге, с быстрым переносом на стоящую сзади, научиться быстро и легко передвигаться по рингу в различных направлениях, изучить вызов противника на себя ложными открытиями с нанесением контрударов.

Особенностью методики является также различие в методах обучения действиям: атакующих боксеров - в тренировочной обстановке, контратакующих - в соревновательной.

Отмечается что, для совершенствования технических действий следует не только посвящать специальные тренировки, но и совершенствовать их расчлененным методом [20, 84].

Так, для нанесения сильного прямого удара правой недостаточно просто выпрямить руки, надо еще и резко повернуть туловище, таз, мощно оттолкнуться правой ногой, а вес тела перенести на левую ногу. Поворот туловища, бедра и пятки необходимо отработать в совершенстве и довести до автоматизма, выделив в самостоятельные упражнения и поочередно акцентируя внимание то на повороте туловища, то на резком отталкивании ногой, то на своевременном о координированном переносе веса тела с правой ноги на левую. Здесь используются упражнения на растягивание резины или эспандера, подпрыгивание вверх с поворотом таза и др.

Аналогичное расчленение и совершенствование по частям возможно и при тренировке боковых ударов и ударов снизу. В совершенствовании ударов с добавлением расчлененного метода успех зависит от количества повторений упражнения, продолжительности занятия, разнообразия деталей и средств, а также качества выполнения упражнения. Повторения ударов надо специально тренировать, доведя количество упражнений в различных вариациях до 50 - 200 раз и более.

Тем более необходимо планировать объем и интенсивность такой специфической нагрузки, как совершенствование удара целостным методом, определяя количество ударов за тренировку, месяц, год.

Удар нужно отрабатывать как изолированно, так и в движении, в определенных тактических комбинациях, имеющихся в арсенале данного



боксера. Необходимо специально планировать тактические ситуации, дающие возможность боксеру нанести свой «коронный» удар.

В процессе обучения и совершенствования техники боксера часто не уделяется должного внимания формированию умения произвольно расслаблять мышцы [102]. В результате спортсмены бывают скованными, напряженными и не могут развить у себя тех качеств, которые необходимы для успешного выступления на ринге. Умение произвольно расслаблять мышцы позволяет спортсмену повысить скорость движений и быстроту двигательных реакций, увеличить специальную выносливость, улучшить точность движений и овладеть новыми движениями. Кроме того, существует мнение, что если расслаблять руку, т.е. выключить из работы бицепсы и даже трицепсы, а приводить руку в движение, сильным толчком ноги, последовательно передавая движение с помощью поворота бедра, туловища и плеча к руке, то она расслабленная «летит» вперед с большой скоростью и при точном попадании в подбородок противник оказывается в нокауте [25]. И этому необходимо уделять не меньшее внимание.

### **Особенности сопряженного овладения техникой в боксе**

Процесс основания специфических двигательных навыков в спорте и, особенно в сложнокоординационных видах отличается повышенной сложностью и многогранностью возможностей его реализации. В качестве основополагающих моментов успешности обучения в этих условиях выступают сущность спортивно-технического мастерства, специфические особенности его проявления, критерии объективной диагностики, адекватность используемых средств и методов [94, 95]. Реальное воплощение научно-методических конструкций наталкивается на ряд существенных противоречий теоретико-методологического свойства [61]. Поэтому проблемы содержательного анализа техники формирования методики овладения двигательными действиями в конкретных видах спорта, обеспечивающих эффективное владение разученными приемами в условиях непосредственной соревновательной деятельности, представляются весьма актуальными. При этом принципиальный вопрос специализированной подготовки в современных единоборствах требует соответствующего пересмотра на базе новых научных данных [12].

Вместе с тем, в теории спортивной тренировки обозначены конструктивные пути оптимизации методики обучения движения [6, 9, 56, 61, 101, 125]. К наиболее перспективным, на наш взгляд, относятся те, которые отталкиваются от более углубленного изучения и понимания законов организации двигательных действий спортсменов и дают возможность представить их как многоцелевые, многоуровневые и иерархические системы биомеханические элементов движения, интегрированных согласованных между собой в определенные структуры с ориентацией в первую очередь на эффективное решение конкретной двигательной задачи.

Тенденции развития современных теоретических и методических взглядов в боксе позволяют выделить частные уровни решения вопросов анализа, становления и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

Первый, условно обозначенный как «биомеханический», соотносится с определением наиболее важным биокинетических и биодинамических параметров ударов. Среди основных факторов, обеспечивающих эффективность ударных движений боксеров, выделяются следующие:

- согласованная работа звеньев тела в момент реализации [90, 93, 96, 100 и др.]. Рациональная техника ударов обуславливается тремя элементами последовательного вовлечения в работу: отталкивающего разгибания сзади стоящих (толчковой) ноги, вращательно-поступательного движения туловища и разгибательно - сгибательного перемещения бьющей руки к цели;

- непрерывно нарастающее предупредительное торможение [100];

- жесткость составных соединений в момент соударения [93], достигаемая одновременным сокращением мышц – синергистов и антагонистов;

- время взаимодействия кулака с целью [94];

- точность выполнения ударных движений [77, 12, 93];

- оптимальные биодинамические величины ударов [93], отражающие, в первую очередь, параметры силы, скорости и, как производные от них «резкость» и «остроту» ударов.

Следует отметить, что решение прикладных задач на данном уровне, как правило, производится дифференцированно или выделенные факторы лишь отчасти интегрируются в определенную систему в рамках объединения отдельных компонентов между собой. Вместе с тем, условия реальной обстановки поединка боксеров диктуют необходимость рассматривать их в тесной взаимозависимости и взаимообусловленности. При этом в качестве интегрирующего критерия может рассматриваться адекватная работа мышц спортсмена.

Второй уровень – «ситуативный». Анализ оперативного состава соревновательной деятельности боксеров различной квалификации [73, 116 и др.] показал, что эффективная реализация ударов в реальной обстановке боя на ринге во многом зависит от решения сугубо ситуативных задач поединка. В этой связи специалистами выявлены условия нанесения нокаутирующих ударов [117], состав боевых движений различного установочного типа, объем и разновидности действий при экстренном изменении хода поединка, моменты последовательной концентрации внимания боксеров на фазах выполнения ударов противником [62], механизмы быстроты защитных намерений, особенности выполнения контратакующих действий [93].

Третий уровень – «индивидуальный» - характеризует дифференцированный подход к специализированной подготовке боксеров с учетом индивидуальной манеры ведения боя [41 и др.], факторов двигательной асимметрии [42], предрасположенности спортсменов к

определенному тактическому типу, типологических характеристик соревновательной деятельности боксеров – юниоров, опыта подготовки ведущих боксеров [38, 39].

Учитывая направленность настоящего издания, обозначены наиболее общие уровни исследовательских работ, концептуально отражающие характер обоснования проблем формирования технико–тактических умений и действий. При дальнейшем рассмотрении можно выделить еще ряд публикаций, посвященных познанию сущности спортивно – технической подготовленности боксеров различной квалификации. Поэтому, с одной стороны, представленная иерархия разновидностей аспектов решения задач освоения и совершенствования спортивного мастерства в боксе несколько условна, а с другой стороны, даже указанная градация современных научно – методических отправлений анализа особенностей специализированной подготовки уже в первом приближении порождает обилие частных, как правило, относительно самостоятельных и не взаимосвязанных между собой подходов и квалификаций без выхода на систематизацию процесса повышения уровня технико – тактической подготовленности в ходе многолетней тренировки боксеров. Данное обстоятельство усугубляется явно недостаточным экспериментальным сопровождением и отсутствием соответствующей аргументации вопросов построения и планирования процесса овладения и совершенствования техники боя в целом.

Среди наиболее основных путей реализации методики начального обучения боксеров, обеспечивающих повышение эффективности учебно – тренировочного процесса, на наш взгляд, целесообразно остановится на следующих:

- освоение конкретных приемов техники бокса с использованием специальных тренажерных комплексов и устройств [55];
- построение обучающих программ овладения отдельными элементами действий на базе детализированного анализа их структурно – двигательного состава [58];
- оптимизация процесса обучения при направлении активизации учебно–познавательной сферы деятельности занимающихся за счет совершенствования психологических средств воздействия или организационных форм занятия и планирования в целом [10].

При этом в рамках реализации двух первых аспектов вопросы технической подготовки боксеров решаются с позиции преимущественного овладения основными положениями, движениями или классом однотипных актов без учета последующей трансформации элементов техники в средства ведения единоборства и создания предпосылок формирования специфических умений, соотносящимися с задачами технико – тактического совершенствования. Последнее направление, напротив, предполагает обобщенный подход при отсутствии содержательного структурного анализа двигательной сущности изучаемых приемов, познания тонких физиологических механизмов, обеспечивающих наиболее активное выполнение боевых действий.

Обособленную группу, на наш взгляд, составляют работы, достаточно полно отражающие существо рассматриваемых проблем основания техники бокса и построения процесса обучения в целом [36, 59, 74, 127 и др.].

Вместе с тем, как правило, они носят описательный характер преимущественно методической направленности, большей частью базируются на накопленном практическом опыте известных тренеров и лишь фрагментарно обоснованы экспериментально. Это, с одной стороны, показывает их прикладную ценность, а с другой, закрепляет зачастую устранение тенденции как само собой разумеющееся, несмотря на то, что большинство аспектов становления спортивно – технического мастерства изучены в основном эмпирическим путем, а конкретные научные исследования носят эпизодический характер.

К числу наиболее иллюстрированных в этом смысле следует отнести тот факт, что общепризнанным и не требующим специального доказательства является разделение техники бокса на два относительно самостоятельных и, в тоже время, взаимосвязанных между собой раздела, соотносящихся с совокупностью приемов атаки и защиты, осваиваемых на начальном этапе обучения, и с составом средств ведения поединка, формирующихся в процессе совершенствования двигательных навыков боксера и приобретения боевого опыта.

Первый из них обозначается как «типовая» техника [89], «основная» [36], «стандартная» [127], «учебная» или «академическая» [39]. Любое из принятых названий в принципе верно и отражает особенности технических приемов, разучиваемых на данной стадии. Однако, имеющиеся определения этого раздела достаточно расплывчаты, страдают незавершенностью и, как следствие, вносят существенную путаницу терминологического плана. В частности, в одном случае она трактуется, как образцовая или классическая техника приемов [127], в другом предлагается считать ее наиболее эффективной [36], в третьем ее формулируют, как такое выполнение атакующих и защитных действий, при котором они максимально сближены и одно действие не только создает исходное положение для другого, но и способствует его выполнению [89].

Второй раздел техники единодушно соотносится с реализацией боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами повышения спортивного мастерства, определяется как «индивидуальная» техника [89, 127] или «боевая». При ее формировании необходимо учитывать как наиболее часто встречающиеся во время поединка ситуации, так и многообразие условий их проявления [115].

Совершенно очевидно, что было бы не логично ставить под сомнение сам факт существования указанных разделов техники бокса. Такая традиция техники сложилась в результате многолетней работы ведущих специалистов самого различного ранга, доказало свое право на жизнь успешными выступлениями боксеров на соревнованиях международного уровня и до сегодняшнего дня отвечало требованиям времени. Однако, упрощенно – обобщенная и недостаточно конкретизированное понимание составных

частей одной из главных сторон подготовки спортсменов порождает разночтения в адекватном трактовании их содержательной структуры и путаницу определений педагогических задач, направленность методических воздействий, выливающаяся в свою очередь в скомкивание и даже сворачивание обучения целым блоком необходимых технических приемов. В частности, указанные предпосылки находят свое отражение при установлении целесообразного состава средств каждого из разделов, а, следовательно, и при определении рациональной последовательности обучения техники боксеров – новичков.

Так, состав «типовой» техники традиционно содержит перечень основных видов и ударов и защит в соответствии с систематизацией их по бьющей руки, структуре выполнения и зоне поражения, число которых составляет 12 (в данном случае речь идет только об ударах). Вместе с тем в разряд «типовой» техники включаются подготавливающие действия и финты [124], либо предлагается расширить его за счет прямого и бокового ударов, выполняемых под шаг разноименной ноги [36], либо считается необходимым наоборот несколько сузить количество приемов, составляющих «школу» боксеров, зато расширить вариативность их применения в разных ситуациях [115].

В отношении «боевой» техники следует сказать, что при исследовании ударов различной тактической направленности реализации и [100] выделены следующие типы движения: поисково–разведывательные, максимально-сильные, максимально-быстрые и удары с оптимальными проявлениями силы и скорости одновременно (акцентированные). В тоже время предлагается такая градация ударов, необходимых для успешного ведения боя: легкие, быстрые, медленные, жесткие и резкие [52]. Кроме того, в качестве наиболее значимых факторов, дифференцирующих движений в различных ситуациях ударно-защитного взаимодействия на ринге, рассматриваются дистанционные, моментные, тактические, индивидуальные характеристики противоборства соперников в боевой обстановке, а также их количественные и качественные проявления [73, 102, 116, 117 и др.].

Отмечая взаимосвязь выделенных разделов, специалистами подчеркивается что «типовая» техника лежит в основе формирования «боевой», наилучшим образом создает предпосылки для оптимально технико-тактического совершенствования и во многом обеспечивает эффективность успешной деятельности боксеров стабильность соревновательных результатов [30, 31, 34, 36, 40, 59, 74, 86, 89, 127 и др.].

Как уже было сказано выше, другим важным аспектом, показательным в отношении имеющихся разногласий, является очередность прохождения учебного материала в процессе обучения. Ряд ученых и практиков считают целесообразно следующую последовательность овладения ударами – «прямые – снизу - боковые» [17, 18, 38, 89, 124, 125, 127], другие предпочитают наиболее рациональным сначала осваивать прямые, затем боковые, а последними снизу [36, 55, 59, 74, 86, 97].

Здесь необходимо иметь ввиду, что оба представленных варианта

широко используются в практике подготовки боксеров и показали свою жизнеспособность. Однако, в рамках этих направлений решение задач эффективного освоения техники ударов предполагает последовательное разучивание каждого из существующих ударных движений или действий. Это влечет за собой значительное расширение сроков обучения и, в первую очередь, «типовой» технике. Реальные условия многолетней тренировки боксеров заставляют тренеров в целях интенсификации достижения высокого соревновательного результата уже в течение первых лет занятий боксом порой полностью игнорируется качественное владение тем или иным приемом, в лучшем случае проходить их достаточно поверхностно, что позволяет им больше внимания уделять узкому кругу действий, доводя до совершенствования разнообразных технико-тактических схемах с учетом предрасположенности запоминающемуся к определенному тактическому типу, и достигать таким образом некоторых успехов. Но в последствии такая тренерская линия вытекает появлением пробелов освоенной «школы» бокса, что существенно затрудняет эффективную подготовку боксеров уже на этапах спортивного совершенствования, высшего мастерства и не минуемо сказывается на результативности соревновательной деятельности в условиях повышенного спроса ко всем сторонам подготовленности боксеров без жесткой конкуренции соперников, характерно для первенств мирового теперь уже европейского ранга. Поэтому из первых очередных задач этапов начальной подготовки является достижений качества владений «типовых» техникой в кратчайшие сроки для обеспечения потенциальных возможностей дальнейшего освоения «боевого» раздела, преследующего технико-тактического совершенствования и постоянного повышения уровня специальной подготовленности.

Таким образом, теоретический анализ аспектов технической подготовки боксеров выявил, с одной стороны, существенные разночтения специалистов по ряду ключевых вопросов, а, с другой, принципиальные пути поиска резервов оптимизации процесса обучения. К последним, в первую очередь, относиться логическое переосмысление и конкретизация понятия основных разделов техники бокса, систематизация операционного состава используемых средств в соответствии с принадлежностью к каждому из них, определение рациональной последовательности прохождения учебного материала, обоснование методической концепции технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации. При этом в качестве отправных посылок должна выступать объективная научная информация.

### **Состав типовой техники бокса**

Типовую технику бокса можно определить как минимальный перечень приемов, включающий совокупность средств, необходимых и достаточных для эффективного роста спортивно-технического мастерства, выполняемых и оптимальным проявлением биодинамических и биомеханических характеристик реализации.

Учитывая полученные экспериментальные данные, состав типовых ударов необходимо расширить в сравнении с общепринятым за счет включения в него движений с шагом (на сегодняшний день перечень типовой «школы» содержит 12 ударов – прямые, боковые, снизу – левой и правой рукой – в голову и туловище, соответственно определены варианты традиционной последовательности прохождения учебного материала). Наряду с предлагаемым увеличением количества типовых средств до 16 – прямой левой в голову на месте, прямой правой в голову на месте, снизу левой в голову на месте, снизу правой в голову на месте, снизу левой в туловище на месте, снизу в туловище на месте, прямой левой в голову с шагом вперед, прямой правой в голову с шагом вперед, прямой правой в туловище на месте, прямой правой в туловище с шагом вперед, прямой левой в туловище на месте, прямой левой в туловище с шагом вперед, боковой левой в голову на месте, боковой правой в голову на месте, боковой левой в туловище на месте, боковой правой в туловище на месте – имеются экспериментально обоснованные основания для определения рациональной последовательности обучения ударам.

В качестве главной педагогической задачи стадий освоения типовой техники выступает формирование адекватной каждому ударному движению межмышечной координации.

Типовые ударные движения необходимо осваивать сопряженно в соответствии с по групповым распределениям (рисунок).

Первыми после овладения занимающимися основными положениями боксера разучиваются прямые удары в голову на месте и удары низу в голову и туловище, относящиеся к одной группе и определенные в представленной иерархии типовых средств, как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе – прямым в голову с шагом вперед и прямым в туловище на месте и с шагом вперед, а последними юные спортсмены должны проходить длинные боковые с сравнительно более сложной по отношению к вышеупомянутым структурой сочетания фаз мышечного напряжения и расслабления.

Во всех группах первоначально осваиваются координационные особенности общие для представленных разновидностей, затем внимание тренирующихся акцентируется на свойствах, дифференцирующих удары по внутригрупповым отличительным признакам движений одного класса. Техника ударов левой и правой формируется параллельно, в равной степени как и соответствующих защит, круг которых на данной стадии ограничен набором подставок, шагом назад, уклонами и нырками.

Отдельно хотелось бы остановиться на ударах третьей классифицируемой группы. Как уже было отмечено, короткие боковые можно полноправно причислить к средствам типовой или боевой техники. Поэтому первыми разучиваются длинные боковые. Короткие движения усваиваются на базе длинных и рассматриваются, как принадлежащие к боевому составу. Наряду с этим, учитывая сложность межмышечной организации, обучение последним необходимо начинать уже в рамках типовой техники, создавая тем самым объективные предпосылки эффективного овладения ударными движениями первого уровня боевого состава «школы» бокса.

По мере изучения ударов начинающие боксеры учатся наносить серии, также без учета конкретной ситуации. Сначала из прямых и снизу, а в дальнейшем расширяя набор комбинаций в ходе последовательного прохождения учебного материала и постепенным ознакомлением с боевым арсеналом средств. В тоже время необходимо иметь в виду, что в период незакрепленного двигательного навыка количество ударов в разучиваемой серии следует лимитировать двумя, максимум тремя. Основная цель при этом создание представление о непрерывности выполняемых серий и технически правильное (с адекватными параметрами межмышечного взаимодействия) исполнение безотносительно к затрачиваемому времени. Реализация двух и трех ударных серий с соблюдением главных боевых черт является задачей более поздних этапов спортивной тренировки. Сказанное в полном объеме относится и к сдвоенным ударам одной рукой.

### **Состав боевой техники ударов**

Боевая техника понимается как совокупность боевых приемов и действий, выполняемых в ситуациях различной степени сложности с учетом



развития комплекса индивидуальных свойств боксера, позволяющих эффективно решать специфические двигательные задачи непосредственного противоборства в ринге.

Окончание циклов сопряженного овладения ударов свидетельствует о необходимости рассматривать технику осваиваемых приемов уже не как типовую, а с учетом всего многообразия проявлений параметров функционирования опорно-двигательного аппарата в реальной соревновательной обстановке. Здесь задачи спортивно-технической подготовки выходят за рамки чистого обучения и все больше перекликаются с технико-тактическим совершенствованием обретенных двигательных навыков в условиях усвоения умений их эффективного использования в боевой ситуации.

В связи с этим, очередной этап становления техники соотносится с развитием умений выполнять удары при направленном изменении дистанционных характеристик взаимодействия с соперником от ближнего боя до сверхдальнего расстояния. Диапазон разучиваемых движений в таком случае дополняется широким использованием всевозможных подшагиваний, сдвоенных шагов, скачков, подскоков и других разновидностей передвижений в связках с атакующими и контратакующими средствами, в том числе многоударных серий, а также видов сложных защит – уклоны и нырки со сближением и разрывом дистанции, отклон, приседание, отбивы, их сочетания между собой и наиболее простыми, уже освоенными. При этом значительно повышается уровень вариативности из реализации, что привносит существенные трудности при сохранении оптимальных соотношений электромиографических показателей работающих мышц в условиях еще недостаточно прочно сформировавшегося навыка.

Следует иметь в виду, что очертить данный этап по времени в чистом виде и разграничить его с предыдущим (этапом овладения типовыми ударами) практически невозможно поскольку прохождение циклов обучения для каждого разряда ударов различно и накладывается друг на друга. Например, для первой классифицируемой группы процесс развития умений наносить ударное движение с различных дистанций проходит параллельно усвоению типового состава второй, а затем и третьей. Для второго класса движений ситуация повторяется относительно третьего. При этом необходимо учитывать, что первая группа ударов является базой для эффективного освоения второй, последняя, в свою очередь, выступает в качестве связующего звена при переходе к овладению средствами боевой техники.

Следующий этап формирования техники боевых ударов связан с освоением движений различного установочного типа – поисково-разведывательных, максимально сильных и максимально быстрых, применяемых в зависимости от сложившейся ситуации во время ведения боя на ринге и большей частью соотносящихся с моментными характеристиками противоборства с соперником.

На данной стадии выполнение технических приемов полностью обусловлено качеством владения типовой «школой» и должно быть максимально приближено (насколько это позволяет достигнутый уровень спортивно-технической подготовленности занимающихся) к условиям соревновательного боя.

### **Последовательность освоения техники ударов в боксе**

Процесс обучения в целом и особенно и техники движений как одной из ведущих сторон подготовленности боксеров характеризующихся достаточно сложной организационной и содержательной структурно. К числу главных факторов, определяющих данное обстоятельство относятся: многообразие приемов и действий, требуемых для освоения: взаимообусловленность постоянного повышения уровня спортивного мастерства и качества выполнения соревновательных движений. Имеющиеся на сегодняшний день исследовательские разработки данной плоскости, как правила, ориентированы на детализацию частных аспектов технической подготовки боксеров различных квалификаций без учета систематизации процесса освоения техники в целом, нося эпизодический характер и лишь отчасти решают вопросы обоснования оптимальных путей обучения технике бокса. Отдельные комплексные исследования малочисленны, отличаются обобщенностью и, в принципе, либо канонизируют уже устоявшиеся и известные тенденции построения процесса овладения техникой, либо ограничиваются частными рекомендациями реализации методических конструкций и по существу лишь иллюстрируют возможности эффективного решения изучаемой проблемы в рамках выбранного направления. Вышеизложенное наиболее ярко проявляется в условиях практической работы с боксерами. Не имея доступных и конкретных научно-обоснованных предложений, тренеры предпочитают придерживаться уже устаревших, но положительно зарекомендовавших себя взглядов без использования прогрессивных объективно подтвержденных идей. Поэтому, учитывая очевидную актуальность и практическую значимость исследований в области технической подготовки боксеров, на наш взгляд, большое значение имеет определение путей. Оптимизирующих процесс обучения технике за счет конкретизации базовых этапов, их составных частей и определения на этой основе адекватных двигательных задач.

Анализ тонких физиологических механизмов мышечно-двигательной организации ударных движений боксеров позволил определить состав «типового» и «базового» разделов техники бокса, последовательность освоения ударов и направленность технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации. Кроме этого, установлено, что указанные положения можно рассматривать в качестве экспериментальных предпосылок для дифференциации этапов обучения технике и последующей конкретизации педагогических задач каждого из них.

В результате процесс становления техники бокса, на наш взгляд,

целесообразно разделить на два базовых этапа, которые в свою очередь, включают соответствующие ступени реализации направленного повышения уровня спортивно-технического мастерства. Данный подход позволяет определить перечень задач, требующих последовательного решения по мере освоения выделенных разделов техники бокса.

Представленные этапы обучения, перечень педагогических задач по своему структурному содержанию формируют своеобразную систему, основанную на объективной классификации техники бокса, позволяющую определить целенаправленную совокупность средств технической подготовки боксеров в процессе обучения. Вместе с этим, настоящий подход необходимо рассматривать в качестве эффективного пути оптимизации процесса становления спортивно-технического мастерства и конкретизации направлений дальнейшего технико-тактического совершенствования.

### **Этапы освоения типового и боевого разделов в техники бокса**

Учитывая вышеизложенное, на наш взгляд, целесообразно определить следующие этапы освоения техники ударных и защитных движений боксеров в соответствии с принадлежностью к конкретным разделам.

#### **1. Обучение типовым ударным движениям:**

- формирование оптимальных биомеханических, биодинамических и биокинетических параметров разновидностей ударов за счет адекватного межмышечного взаимодействия в модельных условиях без противодействия соперника.

##### **1.1. Овладение основными положениями боксера:**

- формирование оптимальных условий для последующего качественного освоения техники бокса.

##### **1.2. Сопряженное овладение техникой типовых ударов:**

- развитие оптимальной для различных ударов межмышечной координации в упрощенных движениях и упражнениях;

- формирование оптимальной межмышечной координации для первой группы типовых ударных движений (прямые в голову и удары снизу) с учетом сопряженности признаков работы мышечного ансамбля;

- формирование специфической мышечной координации для разновидностей ударов первой группы:

- а) для прямых ударов в голову на месте;

- б) для ударов снизу в голову на месте,

- в) для ударов снизу в туловище;

- формирование оптимальной межмышечной координации для второй группы типовых ударных движений (прямые в голову с шагом и прямые в туловище на месте и с шагом вперед) с учетом сопряженности признаков работы мышечного ансамбля;

- формирование специфической межмышечной координации для разновидностей ударов второй группы:

- а) для прямых ударов в голову с шагом,

- б) для прямых ударов в туловище на месте,
- в) для прямых ударов в туловище с шагом;
- формирование оптимальной межмышечной координации для третьей группы типовых ударных движений (разновидности боковых) с учетом сопряженности признаков работы мышечного ансамбля;
- формирование специфической мышечной координации для разновидностей ударов третьей группы:
  - А) для боковых ударов в голову,
  - Б) для боковых ударов в туловище;
- овладение сочетаниями ударов, простых защит и передвижений в типовых условиях.

1.3. овладение двухударными и трехударными сериями в типовом исполнении:

- формирование оптимальной межмышечной координации при взаимодействии звеньев ударной кинематической цепи в двухударных сериях из ударов одной типовой группы:

- А) при заданном сочетании выполняемых ударов,
- Б) при вариативном сочетании выполняемых ударов;

- формирование оптимальной межмышечной координации при взаимодействии звеньев ударной кинематической цепи в двухударных сериях из ударов разных типов групп:

- А) при заданном сочетании выполняемых элементов,
- Б) при вариативном сочетании выполняемых элементов;

- формирование оптимальной межмышечной координации при взаимодействии звеньев ударной кинематической цепи в трехударных сериях из ударов одной типовой группы:

- А) при заданном сочетании выполняемых элементов,
- Б) при вариативном сочетании выполняемых элементов;

- формирование оптимальной межмышечной координации при взаимодействии звеньев ударной кинематической цепи в трехударных сериях из ударов разных типовых групп:

- А) при заданном сочетании выполняемых элементов,
- Б) при вариативном сочетании выполняемых элементов.

1.4. овладение сочетаниями ударов, серий, защит и передвижений в «типовом» исполнении:

- формирование оптимальной межмышечной координации в условиях взаимодействия звеньев ударной кинематической цепи при сочетании:

- А) одиночных ударов различных типовых групп и передвижений,
- Б) освоение серий ударов и передвижений,
- В) одиночных ударов, передвижений и защит,
- Г) серийных ударов, передвижений и защит.

2. Обучение боевым ударным движениям:

- формирование техники ударных движений в условиях изменения параметров ударно-защитного противоборства.

2.1. Овладение ударами, выполняемыми на различных дистанциях:

- формирование техники ударов в моделируемых условиях при строго заданных дистанционных параметров ударно-защитного противоборства:

- А) на дальней дистанции,
- Б) на ближней дистанции,
- В) на средней дистанции.

- формирование техники ударов в различных условиях взаимодействия при изменении дистанционных параметров ударно-защитного противоборства:

- А) при заданной последовательности изменения дистанции,
- Б) при вариативном изменении дистанции в упрощенных условиях взаимодействия,
- В) при вариативном изменении дистанции в усложненных условиях взаимодействия.

## 2.2. Овладение ударами различного установочного типа:

- формирование техники ударов в моделируемых условиях при строго заданных ситуационных параметров ударно-защитного противоборства:

- А) при выполнении акцентированных ударов,
- Б) при выполнении ударов преимущественно скоростного характера:

- поисково-разведовательных,
- резких,
- максимально быстрых,

- В) при выполнении ударов преимущественно силового характера:

- собственно-силовых,
- толчковых;

- формирование техники ударов в различных условиях взаимодействия при изменении ситуационных параметров ударно-защитного противоборства:

- А) при заданном изменении ситуации,
- Б) при вариативном изменении ситуации в упрощенных условиях,
- В) при вариативном изменении ситуации в постепенно усложняющихся условиях,

- Г) при экспромтном варьировании условий реализации.

## 2.3. Овладение разновидностями контратакующих ударов и комбинаций:

- формирование техники ударов в моделируемых условиях при строго заданных моментных параметров ударно-защитного противоборства:

- А) при выполнении ответных контратакующих ударов:

- в условиях простого сенсомоторного реагирования,
- в условиях сложного сенсомоторного реагирования,
- в условиях чередования простого и сложного сенсомоторного реагирования,
- в условиях смешанного сенсомоторного реагирования;

- Б) при выполнении встречных контратакующих ударов:

- в условиях простого сенсомоторного реагирования,
- в условиях сложного сенсомоторного реагирования,
- в условиях чередования простого и сложного сенсомоторного реагирования,

- в условиях смешанного сенсомоторного реагирования;
- В) при выполнении встречно-ответных комбинаций:
- в условиях простого сенсомоторного реагирования,
- в условиях сложного сенсомоторного реагирования,
- в условиях чередования простого и сложного сенсомоторного реагирования,
- в условиях смешанного сенсомоторного реагирования;
- формирование техники ударов и комбинаций в различных условиях взаимодействия при изменении моментных параметров ударно-защитного противоборства:
  - А) при заданной последовательности изменения ситуации,
  - Б) при вариативном изменении ситуации:
    - в упрощенных условиях,
    - в постепенно усложняющихся условиях;
  - В) при экспромтном варьировании условий реализации.
- 2.4. Овладение двухударными и трехударными сериями:
  - формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий:
    - А) при постоянном составе ударов в серии,
    - Б) при изменении состава ударов в серии;
      - формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при изменении дистанционных параметров взаимодействий:
        - А) в условиях регламентации ситуации,
        - Б) в условиях заданного изменения ситуации,
        - В) в условиях ситуационной неопределенности,
        - Г) в условиях вариативного изменения ситуации,
        - Д) в условиях экспромтного изменения ситуации;
      - формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при изменении ситуационных параметров взаимодействия:
        - А) в условиях регламентации ситуации,
        - Б) в условиях заданного изменения ситуации,
        - В) в условиях ситуационной неопределенности,
        - Г) в условиях вариативного изменения ситуации,
        - Д) в условиях экспромтного изменения ситуации;
    - формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при изменении моментных параметров взаимодействия:
      - А) в условиях регламентации ситуации,
      - Б) в условиях заданного изменения ситуации,
      - В) в условиях ситуационной неопределенности,
      - Г) в условиях вариативного изменения ситуации,
      - Д) в условиях экспромтного изменения ситуации;
    - формирование оптимальной техники двухударных и трехударных серий при варьировании совокупностью параметров ударов в серии:
      - А) при заданном изменении направленности:
        - отдельных ударов в серии,

- отдельных серий ударов;
- Б) при вариативном изменении направленности:

- отдельных ударов в серии,
- отдельных серий ударов.

#### 2.5. Овладение новоударными сериями:

- формирование оптимальной техники многоударных серий:
  - А) при сочетании одиночных ударов и двухударных серий,
  - Б) при сочетании одиночных ударов и трехударных серий,
  - В) при сочетании двухударных серий,
  - Г) при сочетании трехударных серий,
  - Д) при сочетании двухударной и трехударной серии,
  - Е) при сочетании одиночных ударов, двухударной и трехударной серий.

#### 2.6. Овладение ударно-защитными комбинациями:

- формирование оптимальной техники при сочетании разнонаправленных приемов в моделируемых условиях:

##### А) при заданной последовательности сочетания приемов:

- атакующих и защитных,
- встречных ударов и защитных,
- защит и ответных контратакующих ударов,
- атакующих, контратакующих и защитных приемов;

##### Б) при вариативном сочетании выполняемых приемов:

- формирование оптимальной техники ударно-защитных комбинаций в условиях, приближенных к реальным:

##### А) при необходимости адекватного действия неожиданно возникающих ситуациях:

- в условиях успешной реализации собственных действий,
- в условиях успешного противодействия на действия соперника;

##### Б) при необходимости создания оптимальных условий для успешной реализации прима или комбинаций.

#### 2.7. Овладение многотемповыми ударно-защитными комбинациями:

- формирование оптимальной техники ударов в двухтемповых ударно-защитных комбинациях:

##### А) при сочетании одиночных ударов и защит:

- в условиях решения задач атакующего плана,
- в условиях решения задач контратакующего плана;

##### Б) при сочетании одиночных ударов, серий и защит:

- в условиях решения задач атакующего плана,
- в условиях решения задач контратакующего плана;

##### В) при сочетании серий ударов и защит:

- в условиях решения задач атакующего плана,
- в условиях решения задач контратакующего плана;

- форсирование оптимальной техники ударов трехтемповых ударно-защитных комбинациях:

##### А) при сочетании одиночных ударов и защит:

- в условиях решения задач атакующего плана,

- в условиях решения задач контратакующего плана;
- Б) при сочетании одиночных ударов, серий и защит:
  - в условиях решения задач атакующего плана,
  - в условиях решения задач контратакующего плана;
- В) при сочетании серий ударов и защит:
  - в условиях решения задач атакующего плана,
  - в условиях решения задач контратакующего плана;
  - формирование оптимальной техники ударов в многотемповых ударно-защитных комбинациях:
- А) при сочетании одиночных ударов и защит:
  - в условиях решения задач атакующего плана,
  - в условиях решения задач контратакующего плана,
  - в условиях смены направленности выполняемой ударно-защитной комбинации;
- Б) при сочетании одиночных ударов, серий и защит:
  - в условиях решения задач атакующего плана,
  - в условиях решения задач контратакующего плана,
  - в условиях смены направленности выполняемой ударно-защитной комбинации;
- В) при сочетании серий ударов и защит:
  - в условиях решения задач атакующего плана,
  - в условиях решения задач контратакующего плана,
  - в условиях смены направленности выполняемой ударно-защитной комбинации.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

К эффективным средствам обучения техническим действиям можно отнести различные тренажеры, разработанные рядом авторов:

1. Биомеханические станки - применяются преимущественно для совершенствования движений с ярко выраженным ударным характером;
2. Перемещающаяся боксерская мишень;
3. Подвижное чучело.

К эффективным методикам обучения техники относится:

1. Обучение юных спортсменов предугадывать боевую ситуацию, предвидеть события, а для этого развивать внимание боксеров;

2. Обучение юных боксеров по системе заданий. Обучающиеся получают задание для самостоятельной работы, которое должны осмыслить и понять его, выделить главное в двигательном действии и на основании этого составить собственную модель данного действия;

3. Обучение юных боксеров всему комплексу всевозможных передвижений. При этом некоторые авторы делают акцент на обучение умению своевременно переносить вес тела с ноги на ногу, что во многом определяет боевые возможности спортсмена;

4. Изучение приемов в многообразных условиях и ситуациях, встречающихся на ринге в боевой обстановке;

5. Установлено, что на современном этапе развития теории спортивной тренировки в боксе вопросы обучения и подходы к анализу техники бокса достаточно разнообразны, как правило носят дискуссионный характер, а следовательно, чрезвычайно актуальный и практически значимы.

6. Обоснован подход позволяющий определенным образом конкретизировать и систематизировать процесс обучения техники бокса за счет выделения типового и боевого разделов с последующим определением их состава технических элементов и боевых действий.

7. Выделены основные этапы обучения технике бокса, позволяющие определить направленность тренировочных средств при последовательном прохождении процесса обучения и спортивно-технического совершенствования.

8. К эффективным способам совершенствования технических действий можно отнести:

- совершенствовать технические действия расчлененным методом. В совершенствовании ударов с добавлением расчлененного метода успех зависит от количества повторений упражнения, продолжительности занятия, разнообразия деталей и средств, а также качества выполнения упражнения.

- при совершенствовании техники боксера уделять больше внимания формированию умения произвольно расслаблять мышцы, что позволит спортсмену повысить скорость движений и быстроту двигательных реакций, увеличить специальную выносливость, улучшить точность движений и овладеть новыми движениями.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для эффективной подготовки необходимо:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки-спортсменов;
2. Неуклонное возрастание объема общей и специальной физической подготовки;
3. Неуклонное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
4. Систематическое повышение разносторонней технико-тактической подготовленности;
5. В процессе учебно-тренировочной работы с юными боксерами особое внимание следует уделять обучению различным способам передвижений;
6. Юный боксер должен разучить и уметь выполнять 3-4 излюбленные комбинации и быть способным применить их в любых ситуациях и на различных дистанциях.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агашин, Ф.К. Биомеханический станок-тренажер / Ф.К.Агашин, М.Ф.Агашин, В.И.Филимонов // Бокс. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 38-39
2. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г.Алабин, А.В. Алабин. - Харьков: Основа, 1993. - 244 с
3. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич. - Теория и практика физической культуры, 2001. - № 4. - С. 10 - 12
4. Бальсевич, В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К.Бальсевич. - Теория и практика физической культуры, 2001. - № 4. - С. 40 - 42
5. Бекетов, В.А. Методика подготовки юных спортсменов / В.А.Бекетов. - Киев.: УМК ВО, 1988. - 52 с
6. Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А.Берштейн. - М.: Медгиз, 1947. – 255 с
7. Бекетов, В.А. Организация подготовки юных спортсменов /В.А.Бекетов. - Симферополь, 2002. - 76 с
8. Белоусов, С.Н. Пути формирования индивидуальной манеры ведения боя / С.Н.Белоусов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 19-20
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям /М.М.Боген. – М.: физкультура и спорт, 1985. – 192 с
- 10.Богоявленский, Е.Н. Психологические аспекты обучения техники бокса /Е.Н.Богоявленский, Н.Н.Нечаев // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-С. 6-8
- 11.Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с
- 12.Бойченко, С.Д. Основы дифференциальной методики обучения и совершенствования в спортивных единоборствах / С.Д.Бойченко // Матер. науч. конф. – Минск., 1988. – С. 72 - 75
- 13.Бокс. Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 248 с
- 14.Бокс. Учебник; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 284 с
- 15.Бокс. Энциклопедия / Н.Н. Тараторин. – М.: «Тера-спорт», 1998. – 320 с
- 16.Бочаров, Ю.И. Перемещающаяся боксерская мишень. /Ю.И,Бочаров // Бокс. Ежегодник / Ю.И.Бочаров. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 35 - 36
- 17.Булычев, А.И. Бокс / А.И.Булычев. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 200с
- 18.Булычев, В.И. Бокс / А.И.Булычев. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 263 с

- 19.Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И.Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 70с
- 20.Бутенко, Б.И. Анализ основных элементов системы подготовки боксеров в аспекте общих свойств двигательной деятельности / Б.И. Бутенко, Ю.П.Кашурин //Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1979.-С. 63-66
- 21.Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для институтов из. культуры; под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с
- 22.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с
- 23.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с
- 24.Волков, Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков /Л.В.Волков. - Киев: Вежа, 1998. - 192 с
- 25.Гаврилов, В.Г. Особенности обучения сильному удару / В.Г.Гаврилов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 61 - 63
- 26.Гарамян, А.И. Динамика техники ударных движений и скоростно-силовых качеств у боксеров-юношей /А.И.Гарамян //Теория и практика физической культуры. - 1988. - №11. - С.45 – 47
- 27.Градополов, К.В. Бокс / К.В.Градополов. - 3-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1961. -332 с
- 28.Градополов, К.В. Бокс / К.В.Градополов // Учебник для институтов физической культуры / К.В.Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 1965 – 339 с
- 29.Градополов, К.В. Тактическая подготовка боксера / К.В.Градополов. – М., Физкультура и спорт, 1963. – С. 338
- 30.Градополов, К.В. Тренировка боксера / К.В.Градополов. – М. Физкультура и спорт, 1960. – 126 с
- 31.Градополов, К.В. Бокс / К.В.Градополов // Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 239 с
- 32.Греков, Б.Н. О работе ног как основе маневра / Б.Н.Греков // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 33 - 34
- 33.Давтян, Д. Новый боксерский тренировочный снаряд «подвижное чучело» / Д.Давтян, Ю.Б. Никифоров // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 39 – 40
- 34.Дегтярев, И.П. Тренированность боксера / И.П.Дегтярев. - Киев: Здоровья, 1985. - 118с
- 35.Демин, В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дис... канд. пед. наук / В.А.Демин. – М., 1975. – 17 с
- 36.Денисов, Б.С. Техника – основа мастерства в боксе / Б.С.Денисов. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 272 с
- 37.Джероян, Г.О. Совершенствование тактического мастерства / Г.О.Джероян. – М., Физкультура и спорт 1970. – 98 с

38. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О.Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с
39. Джероян, Г.О. Бокс – школьнику (начальное обучение) / Г.О.Джероян, Н.А.Худадов – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 132 с
40. Джероян, Г.О. Некоторые особенности силы удара в боксе / Г.О.Джероян, Ю.Б.Никифоров, В.И.Филимонов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 7 - 9
41. Дмитриев, А.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: учебное пособие / А.В.Дмитриев. – Минск, 1988. – 24 с
42. Дмитриев, А.В. Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной асимметрии: учебно-методическое пособие /А.В.Дмитриев. – Минск, 2000. – 78 с
43. Дмитриев, А.В. Функциональные асимметрии как основа индивидуализации в подготовке боксеров / А.В.Дмитриев. Мн., 2001. – 42 с
44. Дмитриев, А.В. Справочник боксера: учебно-методическое пособие / А.В.Дмитриев, С.А.Сергеев. – Минск, 2001. – 154 с
45. Дмитриев, А.В. Краткий терминологический словарь по боксу / А.В.Дмитриев, С.А. Сергеев, А.А. Гришук. – Минск, 1998. – 117 с
46. Закиров, Ш.Н. О развитии быстроты и точности сложной двигательной реакции боксеров автореф. дис...канд. пед. наук. / Ш.Н.Закиров. - М., 1964. – 19 с.
47. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 120 с.
48. Зациорский, В.М. Кибернетика, математика, спорт (применение математических и кибернетических методов в науке о спорте и в спортивной практике) / В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 199 с
49. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с
50. Зациорский, В.Ф. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения спортсмена: учебное пособие / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт. – 1988. – 42 с
51. Золотарев, Ю.Е., Постоянно совершенствуем подготовку боксеров /Ю.Е.Золотарев, А.А. Лавров, А.П. Лаптев // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 3 - 6
52. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 96 с
53. Коджаспиров, Ю.Г., Новый метод оптимизации тренировки /Ю.Г.Коджаспиров, С.Е.Блинов // Бокс. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – с. 18-20
54. Координационные способности – вещественные корреляты технической подготовки фехтовальщика / С.Д.Бойченко, А.В.Дмитриев, В.Я.Коганов, И.М. Дюмин., А.В.Уэльский // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - № I. – с. 37-39.

55. Котешев, В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры / В.Е.Котешев. – Краснодар, 1992. – 153 с
56. Коц, Я.М. Организация произвольного движения / Я.М.Коц. - М.: Наука, 1975. – 248 с
57. Кулиев, О.А. Совершенствование техники ударов ближнего боя в боксе / О.А.Кулиев // Теория и практика физической культуры. – 1980. - №3. - С. 8-11
58. Кураков, Э. Место контратаки в современном боксе / Э.Кураков, В. Латышенко, Н. Худадов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-С. 9-11
59. Лавров, В.А. Начальное обучение боксеров – юношей / В.А.Лавров. А.В. Лавров. – Волгоград, 1976. – 112 с
60. Лаптев, А.П. Гигиеническое обеспечение тренировки боксеров / А.П.Лаптев. - Волгоград, 1968. – 25 с
61. Лапутин, А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н.Лапутин. – Киев: Здоров'я, 1986. – 216 с
62. Локштанов, В.И. Развитие внимания боксеров в процессе технико-тактического обучения/ В.И.Локштанов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 25 - 27
63. Любимов, А. Вопросы мастерства в современном боксе /А. Любимов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 28 - 30
64. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И.Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с
65. Матвеев, Л.П. О некоторых проблемах теории и практики физической культуры / Л.П.Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №7. – С. 5 – 8
66. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с
67. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев // Учебник для студ. институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с
68. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с
69. Мокеев, Г.И. Во власти бокса / Г.И.Мокеев, А.Г. Ширяев. – Уфа: Слово, 1986. – 288 с
70. Мокеев, Г.И. Бокс: проблемы и решения /Г.И. Мокеев, А.Г.Ширяев, В.М. Мулашов. – Уфа, 1989. – 144с
71. Муминжанов, М. Методика обучения юных боксеров по системе заданий / М. Муминанов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - С. 13-16
72. Никифоров, Ю.Б. Чувство дистанции у боксера / Ю.Б.Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 64 с
73. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б.Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с

74. Огуренков, Е.И. Современный бокс / Е.И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 248 с
75. Основы управления подготовки юных спортсменов: под общей редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 288 с
76. Остьянов, В.Н. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с
77. Петунин, О.В. Исследование процесса формирования двигательных навыков (на примере бокса) автореф. дис...канд. пед. наук. / О.В. Петунин. - М., 1965. – 19 с
78. Платонов, В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с
79. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с
80. Платонов, В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. - Киев: Радянська школа, 1978. - 177 с
81. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Радянська школа, 1987. – 395 с
82. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - Киев.: Радянська школа, 1984. - 352 с
83. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 593 с
84. Родионов, В. Совершенствование боксерских приемов / В. Родионов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С. 15 - 16
85. Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. - Киев.: Здоров'я, 1999. - 336 с
86. Романенко, М.И. Бокс / М.И. Романенко. – Киев.: «Вища школа», 1978. - 296 с
87. Романенко, М.И. Бокс / М.И. Романенко // Учебник для институтов физической культуры. – Киев: Вища школа, 1978. – 296 с
88. Романов, В.И. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.И. Романов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с
89. Романов, Р.М. Тренеру об основах мастерства боксера / Р.М. Романов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 50 - 53
90. Русанов, В.Я. Тайны американского ринга / В.Я. Русанов. – М., 1992. – 33 с
91. Савчин, М.П. Определение интенсивности действий в соревновательных боях / М.П. Савчин, Г.О. Джероян., И.П. Дегтярев // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – С. 32-34
92. Семенов, В.Г. Девять, десять, аут! / В.Г. Семенов // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №6. - С. 36-37
93. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования / С.А. Сергеев, С.Д. Бойченко. – Минск, 1995. – 121 с

- 94.Сергеев, С.А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис...канд. пед. наук. / С.А.Сергеев. – Минск,1991. – 23 с
- 95.Сергеев, С.А. Обоснование рациональной последовательности обучение технике ударных движений в боксе / С.А.Сергеев // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы Респ. науч.-прак.конф. – Минск, 1993. – С.19-24
- 96.Сергеев, С.А. Предпосылки сопряженного овладения техникой ударов в боксе / С.А.Сергеев // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта / С.А.Сергеев. – Вып.23. – Минск: Полымя, 1993. – С. 30-33
- 97.Степанов, В.Г. Бокс: методическое пособие / В.Г.Степанов, Ю.П. Соколов, Ю.М. Радоняк. – М., 1967. – 120 с
- 98.Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. док. пед. наук. / В.А.Таймазов. – СПб., 1997. – 23 с
- 99.Теория и методика спорта / под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова. - М.,Терра – спорт, 1997. - 416 с
- 100.Топышев, О.П. Механизм движения при прямом ударе / О.П.Топышев, Г.О. Джероян, М.Г. Базаев // Бокс. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт. 1978. – С. 12-14
- 101.Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С.Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с
- 102.Федоров, В.Л. Мышечное расслабление в тренировке боксеров / В.Л.Федоров // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - С. 11 - 14
- 103.Федченко, В.А. Защита в боксе / В.А.Федченко.- М.: Физкультура и спорт. 1980. – 98 с
- 104.Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И.Филимонов. – М.: «Инсан», 2001. – 400 с
- 105.Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) / В.И.Филимонов. – М.: «Инсан», 2000. – 432 с
- 106.Филимонов, В.И. Теория и методика бокса / В.И.Филимонов. – М.: «Инсан», 2006. – 584 с
- 107.Филимонов, В.И. Физическая подготовка боксеров: учебное пособие / В.И.Филимонов. – М., 1990. – 160 с
- 108.Филимонов, В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И.Филимонов, Р.А.Нигмедзянов. – М.: «Инсан», 1999. – 416 с
- 109.Филимонов, В.И. О технико-тактическом мастерстве юных боксеров / В.И.Филимонов, Л.С. Гильдин, Б.Г. Двойченков // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 9 - 11
- 110.Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А.Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с
- 111.Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с



- 112.Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1974. – 170 с
- 113.Филиппов, С.С. Спортивная тренировка в боксе как объект информационного обеспечения / С.С.Филиппов, В.А. Таймазов, В.И. Квачадзе // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №1. - С.27 -30
- 114.Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А.Фомин, В.П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1972 – 134 с
- 115.Фомин, Н.А., Новый подход к обучению новичков технике бокса / Н.А.Фомин, В.В. Баранов // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 30-31
- 116.Фролов, О.П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и операций: автореф. дис...канд. пед. наук / О.П.Фролов. 1966. – 23 с
- 117.Фролов, О.П. Некоторые технико-тактические особенности нанесения эффективных ударов в боксе / О.П.Фролов, В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин // Бокс. Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 29 -30
- 118.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с
- 119.Худадов, Н.А. Опыт исследования быстроты движений боксеров и методика ее развития: автореф. дис...канд. пед. наук. / Н.А.Худадов. 1954. – 22 с
- 120.Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А.Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1968 – 160 с
- 121.Худадов, Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дис...док. пед. наук / Н.А.Худадов. – М., 1977. – 21с
- 122.Худадов, Н.А. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя / Н.А.Худадов // Бокс: Ежегодник. – М., Физкультура и спорт, 1980. – С. 9-12
- 123.Чудинов, В.А. Физическое воспитание начинающего боксера / В.А.Чудинов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 45 с
- 124.Шатков, Г.И. Юный боксер / Г.И.Шатков, А.Г. Ширяев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 127 с
- 125.Ширяев, А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): автореф. дис...д-ра пед.наук / А.Г.Ширяев. – Спб.,1992. – 42 с
- 126.Ширяев, А.Г. Бокс как он есть / А.Г.Ширяев. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 312 с
- 127.Ширяев, А.Г. Хочешь стать боксером? / А.Г.Ширяев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 234 с
- 128.Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К.Щитов. – М.: Фкр. – пресс, 2003. – 432 с

## Структура процесса формирования техники бокса

Современное состояние развития бокса, особенно, если говорить о спорте высших достижений, в разрезе постоянного совершенствования материально-технических условий, организационной структуры, как следствие, соответствующего повышения требований к уровню специальной подготовленности подразумевает необходимость пересмотра, либо детализации отдельных положений научно-практического и методического плана. В первую очередь, это касается подходов к формированию должного уровня спортивного мастерства и, в частности, отдельных его компонентов.

Эффективность использования прогрессивных методических конструкций в процессе спортивной тренировки опирается на упорядоченную и структурно сформированную систему теоретических знаний, преломленных к конкретной сфере деятельности (в данном случае виду спорта), в основе которого лежит адекватно разработанный и апробированный понятийный аппарат, зачастую, рассматриваемый как второстепенное условие формирования определенного мировоззрения. Тем не менее, общеизвестно, что только согласованное использование единого и общепринятого перечня терминов способствует обеспечению высокой степени объективности, в том числе практического толка. Такое несоответствие является одной из причин появления определенной путаницы и расхождений в трактовке идентичных процессов у специалистов-практиков при реализации процесса подготовки спортсменов в различных проявлениях и стадиях.

Бокс, как один из наиболее популярных видов спорта, в том числе и в олимпийском движении, в этом случае не является исключением. При этом наиболее важной и ведущей считается технико-тактическая подготовленность, определяющая оптимальную соревновательную деятельность, а значит требующая особого внимания со стороны специалистов ко всем аспектам процессов формирования и

совершенствования. Учитывая сказанное, представляется, что детальному рассмотрению должны подвергаться ее основные составляющие, как на уровне дифференциации отдельных сторон подготовленности, так и их своеобразной соподчиненности и взаимообусловленности.

В настоящей работе предпринята попытка систематизации процессов обучения и совершенствования спортивно-технического мастерства при выделении ключевых направлений для установления тесных взаимосвязей с отдельными сторонами уровня специальной подготовленности и, в первую очередь, тактической. В качестве отправных посылок, на наш взгляд, может выступать выделение и конкретизация содержания определенных разделов на различных этапах многолетней тренировки, обуславливающих высокий уровень технической подготовленности.

В первую очередь необходимо обозначить основополагающие понятия, так называемые опорные точки.

Существует достаточно много определений техники бокса. Все они в разной степени, но, в принципе, отражают существо данной категории терминов. Поэтому, приведем наиболее распространенные из них с учетом исторического .

Денисов

Джероян

Техника в боксе – это совокупность приемов защиты и нападения (К.В.Градополов ,1951).

Техника в боксе – это совокупность приемов защиты и нападения, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксера (К.В.Градополов, 1965).

Техника бокса в узком смысле – это комплекс специальных приемов, необходимых боксеру для успешного ведения боя (И.П.Дегтярев, 1979).

При этом предусматривается и более широкое понятие техники бокса.

В широкое понятие техники бокса входят: умение быстро и легко передвигаться по рингу, позволяющее в стремительно изменяющейся боевой

обстановке своевременно находить удобные исходные положения для нападения и защиты; владение всеми атакующими ударами, построенными на точной координации движений и выполняемыми внезапно, быстро и с необходимой резкостью; прочные знания и навыки в защитных действиях, обеспечивающие безопасность от ударов противника; владение техникой контрударов в соединении с той или иной защитой; умение пользоваться всеми элементами в самых разнообразных сочетаниях.

Техника бокса представляет собой систему специализированных действий, объединяющую движения (приемы) и тактические задачи (намерения) (Е.В. Калмыков с соавт., 2009).

Как принято в современной теории и методике спортивной тренировки [М.М.Боген, 1985] технику каждого боевого движения или действия характеризуют ее основа и детали.

Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия. Эти части называются звеньями основы техники. Необходимый комплекс специальных движений и согласованных действий всех звеньев тела в пространстве и во времени.

Например, основу техники прямого удара правой в голову составляют:

- а) перемещение тела в направлении удара;
- б) поворот туловища справа налево;
- в) движение правой руки к цели.

Правильное и эффективное ударное движение невозможно, если хоть одно из этих звеньев отсутствует.

В педагогических целях в основе техники выделяется ведущее (определяющее) звено – наиболее важная и решающая часть действия. Это, например, для ударов – ударное движение руки. При обучении боксера технике на ведущем звене внимание заостряется более всего.

Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма.

К деталям техники прямого удара правой в голову относятся:

- а) положение головы во время удара;
- б) положение левой руки;
- в) быстрота возврата в исходное (до удара) положение и т.д.

Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей данного действия и от индивидуальных особенностей занимающихся. Поэтому детали техники делятся на общие (определяемые целями и условиями выполнения действия) и индивидуальные (зависящие от индивидуальных особенностей спортсмена, выполняющего это действие).

Спортивно-техническое мастерство боксера – объем разнообразных специальных двигательных навыков, атакующих и защитных приемов и действий, освоенных боксером и эффективно применяемых им в соревновательном поединке. Однозначно рассматривается как одна из основных характеристик специальной подготовленности.

Техническая подготовка – процесс формирования приемов и действий, их биомеханических и биодинамических характеристик в средства ведения реального противоборства соперников на ринге.

Техническая подготовленность – уровень владения техническими приемами и действиями в зависимости от решения конкретных задач в условиях их реализации при ударно-защитном взаимодействии в ситуациях различной степени сложности.

Процесс технической подготовки обеспечивает формирование, постепенное повышение и совершенствование спортивно-технического мастерства в целом и связан с последовательным формированием «Спортивно-технического арсенала» (СТА) и «Спортивно-технического потенциала» (СТП) боксера. При этом СТА должен являться базовым для формирования СТП.

Термин «Арсенал» (фр.), чаще используемый в военном деле, в общем смысле означает большое количество чего-либо, большой запас. «Потенциал» (лат.) – заимствовано из физики, отражает совокупность

имеющихся средств, возможностей в какой-либо отдельной области [Словарь иностранных слов].

Понятия «арсенал» и «потенциал» уже давно прижились и совершенно обоснованно используются в теории и методике физической культуры и спорта. В рамках физической культуры в школе, как правило, используется «моторный потенциал» [А.А.Гужаловский, 1978, С.Д.Бойченко], спортивной тренировки вообще и боксе, в частности – «техничко-тактический арсенал», «двигательный потенциал» и «соревновательный потенциал» [А.Г.Ширяев, 1985, Ю.Б.Никифоров, 1985, В.И.Филимонов, 2005 и др.]. Тем не менее, произвольная трактовка данных понятий порождает терминологическую неоднозначность и расплывчатость при их реальном приложении и употреблении в практике.

Кроме того, что данные термины довольно давно и успешно применяются в теории спорта, в настоящей работе они конкретизированы, адаптированы к специфике спортивной деятельности в боксе и определены следующим образом. [А.В.Дмитриев, С.А.Сергеев, 2001]

СТА боксера – совокупность атакующих и защитных приемов, необходимых боксеру для наиболее эффективного решения задач различной степени сложности в условиях реального противоборства с соперником. Рассматривается как модель конкретного уровня спортивно-технической подготовленности.

СТП боксера – совокупность освоенных атакующих и защитных приемов боксера, отражающая степень технической подготовленности в отношении СТА.

На сегодняшний день поступательное развитие научной мысли в теории бокса в отношении рассматриваемых теоретических категорий, не беря под сомнение их принципиальную правильность, вызывает необходимость внесения некоторых поправок. Так, на наш взгляд, в определении СТА присутствует некоторая неточность. В частности, говоря о совокупности приемов, в первую очередь, имеется ввиду наибольший объем

средств. Понятие СТП в данном варианте представлен достаточно обобщенно и лишь образно отражает его по сути.

Современные представления на существо техники и технической подготовки в боксе, не отрицая уже имеющиеся определения, позволяет несколько уточнить и упростить данные формулировки с учетом их доступности и понимания.

Таким образом, в более узком смысле,

СТА – это наибольший объем освоенных технических приемов боксера в целом.

СТП – совокупность приемов, выполняемых боксером наиболее эффективно.

Следует отметить, что СТА включает «типовой» и «боевой» разделы техники бокса, в то время как СТП в большей степени соотносится с «боевым».

Обоснованию наличия данных разделов предшествовала серия экспериментальных исследований [С.А.Сергеев, 1991; С.А.Сергеев, С.Д.Бойченко, 1995].

Под типовой техникой мы понимаем раздел техники бокса, минимальный перечень приемов, включающий совокупность средств, необходимых и достаточных для эффективного роста спортивно-технического мастерства, выполняемых с оптимальным проявлением биодинамических и биомеханических характеристик реализации.

Боевая техника – раздел техники бокса, совокупность боевых приемов и действий, выполняемых в ситуациях различной степени сложности с учетом развития комплекса индивидуальных свойств боксера, позволяющих эффективно решать специфические двигательные задачи непосредственного противоборства в ринге.

СТА в большей степени обеспечивается постепенно-последовательным накоплением технических приемов и их вариантов. В то время, как СТП опирается на тактическую составляющую, морфофункциональные и

психофизиологические особенности конкретного спортсмена или группы спортсменов со схожим уровнем развития или подготовленности. СТП напрямую зависит от характера и особенностей соревновательной деятельности и индивидуально-типологических свойств личности. Проще говоря, СТП – отобранные приемы, которые являются максимально эффективными для конкретного боксера или определенной группы боксеров (весовая категория, манера ведения боя, возраст т.п.).

Содержание разделов в различной степени, но неизбежно связаны с другой стороной подготовленности – тактической.

В этом смысле СТА имеет тенденцию к постоянному расширению за счет приемов, выполняемых на различных дистанциях (один и тот же удар, выполняемый на дальней, средней и ближней дистанциях, имеет специфические структурные особенности, пусть даже частного порядка), различных вариантах боевой стойки (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная) и т.п.

СТП тесно связан и основан на СТА, поэтому может совершенствоваться, как минимум, в двух направлениях – по пути расширения (пополнение наиболее эффективно выполняемых приемов в различных, в том числе, внезапно возникающих ситуациях поединка для изменения тактики боя), либо сужения (выбор и совершенствование «коронных» приемов).

Среди показателей соревновательной деятельности наибольшее влияние на СТА и СТП оказывают реальные объем и результативность технико-тактических действий в условиях ударно-защитного противоборства соперников на ринге.

Можно отметить, что, естественно, уровень физической подготовленности и другие стороны спортивного мастерства оказывает существенное влияние на формирование СТА и СТП. Однако, на наш взгляд, несмотря на важность и очевидность этого, данные взаимосвязи в разрезе рассматриваемых проблем по отношению к спортивно-техническому



мастерству не являются определяющими и относятся к компонентам второго плана.

Достаточно детальное обоснование необходимости выделения СТА и СТП обусловлено следующим.

Во-первых, как уже отмечалось, в теории и методике бокса нет однозначной трактовки данных понятий, как структурных единиц техники и технической подготовки. Во-вторых, необходимо четко определить их роль и место в системе процессов формирования и совершенствования спортивно-технического мастерства. В-третьих, отсутствует соответствующая, установленная терминологическая база. В-четвертых, требуется конкретизация их содержательных и структурных особенностей уровня технической подготовленности в целом.

Учитывая выше изложенное, процесс формирования спортивно-технического мастерства (технической подготовки) обобщенно можно представить в виде схемы (рисунок 1).

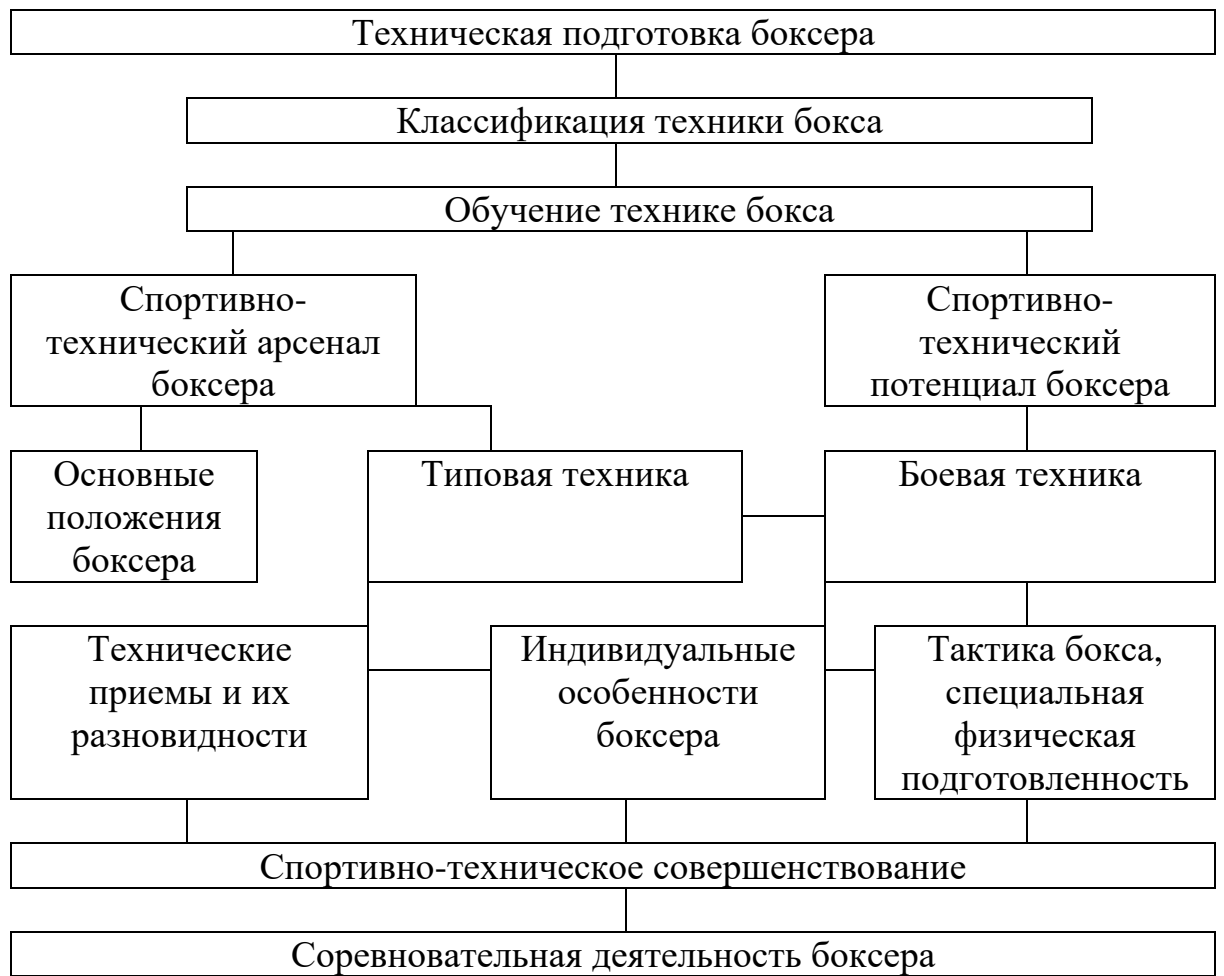


Рисунок 1 Место спортивно-технического арсенала и спортивно-технического потенциала в структуре процесса технической подготовки боксеров

В этой связи, на наш взгляд, именно определение, детализация и конкретизация составных элементов СТА и СТП позволит определить структурные особенности этих разделов, их соподчиненность, а, как следствие, направленность процессов обучения и совершенствования техники бокса, связующие ключевые направления с тактикой, специальными физическими качествами и структурными элементами соревновательной деятельности.

Обязательным условием эффективности и обоснованности использования подходов к формированию и совершенствованию спортивно-технического мастерства является соблюдение принципов взаимообусловленности со следующими факторами:

- современными тенденциями развития бокса;
- методическими и дидактическими закономерностями учебно-тренировочного процесса в боксе;
- специфическими особенностями формирования обучающихся и тренировочных программ на определенных этапах многолетней тренировки вообще и при решении отдельных педагогических задач в рамках постоянного повышения спортивно-технического мастерства боксеров, в частности.

Учитывая полученные экспериментальные данные, состав типовых ударов необходимо расширить в сравнении с общепринятым за счет включения в него движений с шагом (на сегодняшний день перечень типовой «школы» содержит 12 ударов – прямые, боковые, снизу – левой и правой рукой – в голову и туловище, соответственно определены варианты традиционной последовательности прохождения учебного материала). Наряду с предлагаемым увеличением количества типовых средств до 16 – прямой левой в голову на месте, прямой правой в голову на месте, снизу левой в голову на месте, снизу правой в голову на месте, снизу левой в туловище на месте, снизу в туловище на месте, прямой левой в голову с шагом вперед, прямой правой в голову с шагом вперед, прямой правой в

туловище на месте, прямой правой в туловище с шагом вперед, прямой левой в туловище на месте, прямой левой в туловище с шагом вперед, боковой левой в голову на месте, боковой правой в голову на месте, боковой левой в туловище на месте, боковой правой в туловище на месте – имеются экспериментально обоснованные основания для определения рациональной последовательности обучения ударам.

В качестве главной педагогической задачи стадий освоения типовой техники выступает формирование адекватной каждому ударному движению межмышечной координации.

Эффективность процесса технической подготовки, особенно, на стадии овладения специальными движениями, во многом обеспечивается рациональной последовательностью. Исходя из принадлежности осваиваемых приемов к «типовому» и «боевому разделам», данный аспект можно отразить в виде следующей схемы (рисунок 2).



Рисунок 2 Рациональная последовательность овладения техникой ударных движений в боксе

Типовые ударные движения необходимо осваивать сопряжено в соответствии с групповым распределением.

Первыми после овладения занимающимися основными положениями боксера разучиваются прямые удары в голову на месте и удары снизу в голову и туловище, относящиеся к одной группе и определенные в представленной иерархии типовых средств, как наиболее простые по характеру мышечного взаимодействия. Затем необходимо переходить ко второй группе – прямым в голову с шагом вперед и прямым в туловище на месте и с шагом вперед, а последними юные спортсмены должны проходить длинные боковые с сравнительно более сложной по отношению к вышеупомянутым структурой сочетания фаз мышечного напряжения и расслабления.

Во всех группах первоначально осваиваются координационные особенности общие для представленных разновидностей, затем внимание тренирующихся акцентируется на свойствах, дифференцирующих удары по внутригрупповым отличительным признакам движений одного класса. Техника ударов левой и правой формируется параллельно, в равной степени как и соответствующих защит, круг которых на данной стадии ограничен набором подставок, шагом назад, уклонами и нырками.

Отдельно хотелось бы остановиться на ударах третьей классифицируемой группы. Как уже было отмечено, короткие боковые можно полноправно причислить к средствам типовой или боевой техники. Поэтому первыми разучиваются длинные боковые. Короткие движения усваиваются на базе длинных и рассматриваются, как принадлежащие к боевому составу. Наряду с этим, учитывая сложность межмышечной организации, обучение последним необходимо начинать уже в рамках типовой техники, создавая тем самым объективные предпосылки эффективного овладения ударными движениями первого уровня боевого состава «школы» бокса.

По мере изучения ударов начинающие боксеры учатся наносить серии, также без учета конкретной ситуации. Сначала из прямых, а также из прямых и снизу, а в дальнейшем расширяя набор комбинаций в ходе последовательного прохождения учебного материала и постепенным ознакомлением с боевым арсеналом средств. В тоже время необходимо иметь в виду, что в период незакрепленного двигательного навыка количество ударов в разучиваемой серии следует лимитировать двумя, максимум тремя. Основная цель при этом создание представление о непрерывности выполняемых серий и технически правильное (с адекватными параметрами межмышечного взаимодействия) исполнение безотносительно к затрачиваемому времени. Реализация двух и трех ударных серий с соблюдением главных боевых черт является задачей более поздних этапов спортивной тренировки. Сказанное в полном объеме относится и к сдвоенным ударам одной рукой.

Таким образом, теоретический анализ аспектов технической подготовки боксеров выявил, с одной стороны, существенные разночтения специалистов по ряду ключевых вопросов, а, с другой, принципиальные пути поиска резервов оптимизации процесса обучения. К последним, в первую очередь, относиться логическое переосмысление и конкретизация понятия основных разделов техники бокса, систематизация операционного состава используемых средств в соответствии с принадлежностью к каждому из них, определение рациональной последовательности прохождения учебного материала, обоснование методической концепции технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации. При этом в качестве отправных посылок должна выступать объективная научная информация

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**



## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития теории и методики спорта не вызывает сомнения значимости техники в подготовке спортсменов на всех этапах многолетней тренировки. Опыт прошлых лет показал, что чрезмерное увлечение различными сторонами функциональной и физической подготовленности в боксе в ущерб технической не позволяет добиваться стабильных современных результатов что доказывают неровные выступления отечественной сборной команды образца 1981-1992 гг. на первенствах мирового, европейского ранга и, особенно, Олимпийских играх. Отголоски использовавшейся системы подготовки особенно ярко проявились на состязаниях боксеров на Олимпийских играх в Барселоне и, на наш взгляд, достаточно наглядно подтверждают, что данный аспект является одним из наиболее значимых при преодолении затянувшегося кризиса современного бокса. Использовавшаяся система подготовки еще долгое время давала знать о себе при выступлениях на соревнованиях Олимпийского ранга. Лишь в последнее время, появились позитивные тенденции. На наш взгляд, внимание к уровню технической подготовленности в последний олимпийский цикл подготовки позволило российским боксерам выйти на лидирующие позиции в мире, а белорусским впервые за десять лет добиться двух Олимпийских наград.

С другой стороны нельзя забывать и том, что даже филигранное исполнение приемов без соответствующего развития системы психофизических качеств и надлежащих умений тактического плана не способно эффективно решать задачи постоянного повышения спортивного мастерства. Поэтому выбор оптимального соотношения тренирующих воздействий различной направленности в процессе обучения и технико-тактического совершенствования боксеров связан с объективными трудностями. По отношению к этапу начальной спортивной специализации, когда закладывается фундамент будущих достижений, единодушно

отмечается приоритетная роль техники в сравнении с другими видами подготовленности боксеров – новичков. При этом необходимо иметь в виду как координационную сложность выполняемых элементов, так и разнообразие боевого арсенала мастеров ринга в условиях противодействия соперника.

Необходимо отметить, что в теории и практике бокса, наряду с наличием различных подходов к технической подготовке на начальных этапах, как правило, в должной мере не затрагивается последовательность обучения ударам в целом. При этом общепринято деление техники на так называемые типовой и индивидуальный разделы, а аргументированная конкретизация состава разучиваемых средств в соответствии с принадлежностью к каждому из них тем не менее отсутствует. В связи с этим, переработка и систематизация порядка овладения ударами на базе объективной научной информации может рассматриваться в качестве одного из эффективных путей поиска резервов повышения уровня технической подготовленности.

Решение указанных задач в полном объеме возможно лишь при создании предпосылок углубленного анализа деятельности основных физиологических систем организма спортсмена и, в первую очередь, обеспечивающих функционирование мышечно-двигательных компонента реализации технических приемов и действий, в частности, с позиции познания закономерностей проявления биоэлектрической подготовки работающих мышц. Наряду с этим, оптимизация технической подготовки боксеров на начальных этапах становления спортивного мастерства должна вестись в направлении реального улучшения техники ударов за счет выраженного изменения качества исполнения при сокращении сроков обучения преемственности процессов формирования специфических двигательных навыков, последующего их закрепления и совершенствования.

В настоящем пособии обобщены результаты циклов исследований с использованием современных методов (электромиографии,

тензодинамографии, полимиофонии и др.), показывающие возможности решения круга вопросов о владения ударными движениями комплексно – при направленном формировании оптимальной мышечной координации с одной стороны, и последовательным освоением умений адекватного действия в ситуациях различной степени сложности с другой.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АНАЛИЗА ТЕХНИКИ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В БОКСЕ

Процесс освоения специфических двигательных навыков в спорте и, особенно в сложнокоординационных видах отличается повышенной сложностью и многогранностью возможностей его реализации. В качестве основополагающих моментов успешности обучения в этих условиях выступают сущность спортивно-технического мастерства, специфические особенности его проявления, критерии объективной диагностики, адекватность используемых средств и методов (В.М.Дьячков, 1967,1972; И.П.Ратов 1972; В.П.Филин, Н.А.Фомин 1980; А.В.Ивойлов, 1982; В.Н.Платонов, 1985; Л.П.Матвеев, 1991 и др.). Реальное воплощение научно-методических конструкций наталкивается на ряд существенных противоречий теоретико-методологического свойства (И.П.Ратов 1976, 1983; А.М.Лапутин 1986). Поэтому проблемы содержательного анализа техники формирования методики овладения двигательными действиями в конкретных видах спорта, обеспечивающих эффективное владение разученными приемами в условиях непосредственной соревновательной деятельности, представляются весьма актуальными. При этом принципиальный вопрос специализированной подготовки в современных единоборствах требует соответствующего пересмотра на базе новых научных данных (С.Д.Бойченко 1988).

Вместе с тем, в теории спортивной тренировки обозначены конструктивные пути оптимизации методики обучения движения (Н.А.Бернштейн 1947, 1966; Д.Д.Данской 1968; Я.М.Коц 1975; В.С.Фарфель 1975; М.Э.Порк 1985; М.М.Боев 1985; Н.Г.Озолин 1987; А.Н.Лапутин 1986; А.Г.Ширяев 1991). К наиболее перспективным, на наш взгляд, относятся те, которые отталкиваются от более углубленного изучения и понимания законов организации двигательных действий спортсменов и дают возможность представить их как многоцелевые, многоуровневые и

иерархические системы биомеханические элементов движения, интегрированных согласованных между собой в определенные структуры с ориентацией в первую очередь на эффективное решение конкретной двигательной задачи.

Тенденции развития современных теоретических и методических взглядов в боксе позволяют выделить частные уровни решения вопросов анализа, становления и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

Первый, условно обозначенный как «биомеханический», соотносится с определением наиболее важным биокинетических и биодинамических параметров ударов. Среди основных факторов, обеспечивающих эффективность ударных движений боксеров, выделяются следующие:

- согласованная работа звеньев тела в момент реализации (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, М.Т.Базаев, 1974,1978; Ф.А.Лейбович, В.И.Филимонов 1979; В.И.Филимонов, З.М.Хусяйнов, А.И.Гаракян, 1988; О.А.Кулиев 1982; З.М.Хусяйнов, 1983; В.Я.Русанов, 1992 и др.). Рациональная техника ударов обуславливается тремя элементами последовательного вовлечения в работу: отталкивающего разгибания сзади стоящих (толчковой) ноги, вращательно-поступательного движения туловища и разгибательно - сгибательного перемещения бьющей руки к цели;
- непрерывно нарастающее предударное торможение (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, М.Т.Базаев, 1978);
- жесткость составных соединений в момент соударения (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, Г.Ф.печеркин, 1980), достигаемая одновременным сокращением мышц – синергистов и антагонистов;
- время взаимодействия кулака с целью (О.А.Кулиев, 1984, к.Бартоинец, 1975);
- точность выполнения ударных движений (О.В.Петунин,1986, О.П.Топышев, Г.О.Джероян,1978, М.И.Брегер,1984, А.В.Ивойлов, 1986);

- оптимальные биодинамические величины ударов (Ф.А.Лейбович, В.И.Филимонов, 1978, Г.И.Шатков, М.Н.Шупейко, А.Л.Цалкин, 1984, В.Ех, Й.Краузе, П.Фриче, 1984, Ю.В.Верхошанский, В.И.Филимонов, З.М.Хусьянов, А.И.Гаракян, 1988 и др.), отражающие, в первую очередь, параметры силы, скорости и, как производные от них «резкость» и «остроту» ударов.

Следует отметить, что решение прикладных задач на данном уровне, как правило, производится дифференцированно или выделенные факторы лишь отчасти интегрируются в определенную систему в рамках объединения отдельных компонентов между собой. Вместе с тем, условия реальной обстановки поединка боксеров диктуют необходимость рассматривать их в тесной взаимозависимости и взаимообусловленности. При этом в качестве интегрирующего критерия может рассматриваться адекватная работа мышц спортсмена.

Второй уровень – «ситуативный». Анализ оперативного состава соревновательной деятельности боксеров различной квалификации (О.П.Фролов, 1966; Ю.Б.Никифоров, 1978, 1987; А.М.Базеян, 1990; Г.И.Анисимов, 1991 и др.) показал, что эффективная реализация ударов в реальной обстановке боя на ринге во многом зависит от решения сугубо ситуативных задач поединка. В этой связи специалистами выявлены условия нанесения нокаутирующих ударов (О.П.Фролов, В.Е.Котешев, А.Ф.Засухин, 1984), состав боевых движений различного установочного типа (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, 1978), объем и разновидности действий при экстренном изменении хода поединка (Б.П.Супов, 1983), моменты последовательной концентрации внимания боксеров на фазах выполнения ударов противником (В.И.Локшанов, 1986), механизмы быстроты защитных намерений (Л.С.Гильдин, 1973), особенности выполнения контратакующих действий (Э.М.Кураков, 1973; Э.М.Кураков, Г.О.Джероян, 1974).

Третий уровень – «индивидуальный» - характеризует дифференцированный подход к специализированной подготовке боксеров с

учетом индивидуальной манеры ведения боя (А.В.Дмитриев,1980; Б.П.Супов,1983 и др.), факторов двигательной асимметрии (В.А.таймазов, В.В.Федоров, 1987), предрасположенности спортсменов к определенному тактическому типу (А.Г.Кочур,1987; Г.И.Анисимов, 1991), типологических характеристик соревновательной деятельности боксеров – юниоров (А.М.Вазеян, 1990), опыта подготовки ведущих боксеров (А.П.Лаптев, В.А.Лавров, П.Г.Левитан, 1973; Е.Н.Горстков, 1983; С.Г.Мичник, 1987; Ш.А.Сабиров, 1991).

Учитывая направленность настоящего издания, обозначены наиболее общие уровни исследовательских работ, концептуально отражающие характер обоснования проблем формирования технико–тактических умений и действий. При дальнейшем рассмотрении можно выделить еще ряд публикаций, посвященных познанию сущности спортивно – технической подготовленности боксеров различной квалификации. Поэтому, с одной стороны, представленная иерархия разновидностей аспектов решения задач освоения и совершенствования спортивного мастерства в боксе несколько условна, а с другой стороны, даже указанная градация современных научно – методических отправлений анализа особенностей специализированной подготовки уже в первом приближении порождает обилие частных, как правило, относительно самостоятельных и не взаимосвязанных между собой подходов и квалификаций без выхода на систематизацию процесса повышения уровня технико – тактической подготовленности в ходе многолетней тренировки боксеров. Данное обстоятельство усугубляется явно недостаточным экспериментальным сопровождением и отсутствием соответствующей аргументации вопросов построения и планирования процесса овладения и совершенствования техники боя в целом.

Среди наиболее основных путей реализации методики начального обучения боксеров, обеспечивающих повышение эффективности учебно – тренировочного процесса, на наш взгляд, целесообразно остановится на следующих:

- освоение конкретных приемов техники бокса с использованием специальных тренажерных комплексов и устройств (В.Е.Котешев, 1984; А.А.Неверов, 1985; В.Г.Поляков, 1987 и др.);

- построение обучающих программ овладения отдельными элементами действий на базе детализированного анализа их структурно – двигательного состава (Л.С.Гильдин,1973; Э.М.Кураков,1973; О.А. Кулиев,1978,1982,1983,1984,1986; В.А.Осколков,1984; Б.П.Супов,1983; А.С.Шелягин,1991);

- оптимизация процесса обучения при направлении активизации учебно–познавательной сферы деятельности занимающихся за счет совершенствования психологических средств воздействия или организационных форм занятия и планирования в целом (М.М.Муминжанов,1979; Е.Н.Богоявленский, Н.Н.Нечаев,1980; О.И.Андрющенко, С.Д.Бойченко, А.В.Дмитриев,1984; Б.Н.Усенко,1984; В.И.Локшанов,1986; К.П.Бакешин,1986; Е.Б.Сологуб, Н.Г.силютин,1987; А.Л.Цалкин,1987; А.Л.Цалкин, М.Н.Щупейко, А.Н.Виноградов,1987).

При этом в рамках реализации двух первых аспектов вопросы технической подготовки боксеров решаются с позиции преимущественного овладения основными положениями, движениями или классом однотипных актов без учета последующей трансформации элементов техники в средства ведения единоборства и создания предпосылок формирования специфических умений, соотносящимися с задачами технико – тактического совершенствования. Последнее направление, напротив, предполагает обобщенный подход при отсутствии содержательного структурного анализа двигательной сущности изучаемых приемов, познания тонких физиологических механизмов, обеспечивающих наиболее активное выполнение боевых действий.

Обособленную группу, на наш взгляд, составляют работы, достаточно полно отражающие существо рассматриваемых проблем основания техники бокса и построения процесса обучения в целом (Б.С.Денисов,1957;



Е.И.Огуренков,1966; В.А.Лавров, 1976; Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев,1985; В.Е.Котешев,1991 и др.).

Вместе с тем, как правило, они носят описательный характер преимущественно методической направленности, большей частью базируются на накопленном практическом опыте известных тренеров и лишь фрагментарно обоснованы экспериментально. Это, с одной стороны, показывает их прикладную ценность, а с другой, закрепляет зачастую устранение тенденции как само собой разумеющееся, несмотря на то, что большинство аспектов становления спортивно – технического мастерства изучены в основном эмпирическим путем, а конкретные научные исследования носят эпизодический характер.

К числу наиболее иллюстрированных в этом смысле следует отнести тот факт, что общепризнанным и не требующим специального доказательства является разделение техники бокса на два относительно самостоятельных и, в тоже время, взаимосвязанных между собой раздела, соотносящихся с совокупностью приемов атаки и защиты, осваиваемых на начальном этапе обучения, и с составом средств ведения поединка, формирующихся в процессе совершенствования двигательных навыков боксера и приобретения боевого опыта.

Первый из них обозначается как «типовая» техника (В.М.Романов,1981; В.Е.Котешев,1991), «основная» (Б.С.Денисов,1957), «стандартная» (Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев,1982), «учебная» или «академическая» (Г.О.Джероян,1953). Любое из принятых названий в принципе верно и отражает особенности технических приемов, разучиваемых на данной стадии. Однако, имеющиеся определения этого раздела достаточно расплывчаты, страдают незавершенностью и, как следствие, вносят существенную путаницу терминологического плана. В частности, Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев (1982) трактуют его, как образцовую или классическую технику приемов, Б.С.Денисов (1957) предлагает считать ее наиболее эффективной, В.М.Романов (1981) формулирует как такое

выполнение атакующих и защитных действий, при котором они максимально сближены и одно действие не только создает исходное положение для другого, но и способствует его выполнению.

Второй раздел техники единодушно соотносится с реализацией боевых приемов в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами повышения спортивного мастерства, определяется как «индивидуальная» техника (Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев, 1982; В.М.Романов,1981) или «боевая» (Г.О.Джероян,1953). При ее формировании необходимо учитывать как наиболее часто встречающиеся во время поединка ситуации, так и многообразие условий их проявления (н.А.Фомин, В.П.Баранов,1977).

Совершенно очевидно, что было бы не логично ставить под сомнение сам факт существования указанных разделов техники бокса. Такая традиция техники сложилась в результате многолетней работы ведущих специалистов самого различного ранга, доказало свое право на жизнь успешными выступлениями боксеров на соревнованиях международного уровня и до сегодняшнего дня отвечало требованиям времени. Однако, упрощенно - обобщенная и недостаточно конкретизированное понимание составных частей одной из главных сторон подготовки спортсменов порождает разночтения в адекватном трактовании их содержательной структуры и путаницу определений педагогических задач, направленность методических воздействий, выливающаяся в свою очередь в скомкивание и даже сворачивание обучения целым блоком необходимых технических приемов. В частности, указанные предпосылки находят свое отражение при установлении целесообразного состава средств каждого из разделов, а , следовательно, и при определении рациональной последовательности обучения техники боксеров – новичков.

Так, состав «типовой» техники традиционно содержит перечень основных видов и ударов и защит в соответствии с систематизацией их побьющей руки, структуре выполнения и зоне поражения, число которых

составляет 12 (в данном случае речь идет только о ударах). Вместе с тем, Г.И.Шатков, А.Г.Ширяев (1982) включают в разряд «типовой» техники подготавливающей действия и финты, Б.С.Денисов (1957) предлагает расширить его за счет прямого и бокового ударов, выполняемых под шаг разноименной ноги, Н.А.Фомин, В.П.Баранов (1977) считает необходимым наоборот несколько сузить количество приемов, составляющих «школу» боксеров, зато расширить вариативность их применения в разных ситуациях.

В отношении «боевой» техники следует сказать, что при исследовании ударов различной тактической направленности реализации и (О.П.Топышев, Г.О.Джероян, 1978) выделены следующие типы движения: поисково-разведывательные, максимально-сильные, максимально-быстрые и удары с оптимальными проявлениями силы и скорости одновременно (акцентированные). В тоже время, А.Ф.Засухин, В.Е.Котешев (1983) предлагает такую градацию ударов, необходимых для успешного ведения боя: легкие, быстрые, медленные, жесткие и резкие. Кроме того, в качестве наиболее значимых факторов, дифференцирующих движений в различных ситуациях ударно-защитного взаимодействия на ринге, рассматриваются дистанционные, моментные, тактические, индивидуальные характеристики противоборства соперников в боевой обстановке, а также их количественные и качественные проявления (Г.О.Джероян 1953, О.П.Фролов 1966, Ю.В.никифоров 1968,1971,1978, А.Г.Кочур 1987, В.В.Федоров 1987, А.Л.Цалкин 1988, А.В.Базеян 1990, Г.И. Анисемов 1991 и др.).

Отмечая взаимосвязь выделенных разделов, специалистами подчеркивается что «типовая» техника лежит в основе формирования «боевой», наилучшим образом создает предпосылки для оптимально технико-тактического совершенствования и во многом обеспечивает эффективность успешной деятельности боксеров стабильность соревновательных результатов (Б.С.Денисов 1957, Г.О.Джероян 1953, К.В.Градополов 1960,1965, В.И.Огуренков 1966, В.А.Лавров, А.В.Лавров

1976, М.И.Романенко 1978, И.П.Дегтярев 1979, В.М.Романов 1981, А.Г.Ширяев 1985 и др.).

Как уже было сказано выше, другим важным аспектом, показательным в отношении имеющихся разногласий, является очередность прохождения учебного материала в процессе обучения. Ряд ученых и практиков считают целесообразно следующую последовательность овладения ударами – «прямые – снизу - боковые» (А.В.Постнов, 1954; В.М.Романов, 1956, 1959; А.И.Булычев, 1964,1967; Г.О.Джероян, 1970; В.И.Огуренокв, 1971; Г.И.Шатков,1982; А.Г.Ширяев, 1982; А.Г.Ширяев, 1985), другие предпочитают наиболее рациональным сначала осваивать прямые, затем боковые, а последними снизу (К.И.Непомнящий,1939, Б.С.Денисов, 1957, В.И.Огуренков, Н.А.Худадов,1957, В.И.Огуренков, 1954,1966, В.Г.Степанов, Ю.П.Соколов, Ю.М.Радоняк,1967, М.И.Романенко, 1972, В.А.Лавров, А.В.Лавров, 1976, В.Е.Котешев, 1992).

Здесь необходимо иметь ввиду, что оба представленных варианта широко используются в практике подготовки боксеров и показали свою жизнеспособность. Однако, в рамках этих направлений решение задач эффективного освоения техники ударов предполагает последовательное разучивание каждого из существующих ударных движений или действий. Это влечет за собой значительное расширение сроков обучения и, в первую очередь, «типовой» технике. Реальные условия многолетней тренировки боксеров заставляют тренеров в целях интенсификации достижения высокого соревновательного результата уже в течение первых лет занятий боксом порой полностью игнорируется качественное владение тем или иным приемом, в лучшем случаи проходить их достаточно поверхностно, что позволяет им больше внимания уделять узкому кругу действий, доводя до совершенствования разнообразных технико-тактических схемах с учетом предрасположенности запоминающемуся к определенному тактическому типу, и достигать таким образом некоторых успехов. Но в последствии такая тренерская линия вытекает появлением пробелов освоенной «школы» бокса,

что существенно затрудняет эффективную подготовку боксеров уже на этапах спортивного совершенствования, высшего мастерства и не минуемо сказывается на результативности соревновательной деятельности в условиях повышенного спроса со всех сторон на подготовленности боксеров без жесткой конкуренции соперников, характерно для первенств мирового теперь уже европейского ранга. Поэтому из первых очередных задач этапов начальной подготовки является достижение качества владения «типовых» техникой в кратчайшие сроки для обеспечения потенциальных возможностей дальнейшего освоения «боевого» раздела, преследующего технико-тактического совершенствования и постоянного повышения уровня специальной подготовленности.

Таким образом, теоретический анализ аспектов технической подготовки боксеров выявил, с одной стороны, существенные разночтения специалистов по ряду ключевых вопросов, а, с другой, принципиальные пути поиска резервов оптимизации процесса обучения. К последним, в первую очередь, относятся логическое переосмысление и конкретизация понятия основных разделов техники бокса, систематизация операционного состава используемых средств в соответствии с принадлежностью к каждому из них, определение рациональной последовательности прохождения учебного материала, обоснование методической концепции технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации. При этом в качестве отправных посылок должна выступать объективная научная информация.

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СОПРЯЖЕННОГО ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ БОКСА

Комплекс подводящих упражнений для овладения прямыми ударами в голову и ударами снизу.

Упражнение 1. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, стопы параллельно, руки на поясе. 1. – перенос веса тела на левую ногу. 2. – и.п. 3. – тоже на правую ногу. 4. – и.п.

Упражнение 2. И.п. – тоже. 1. – разворот наружу пятки левой ноги, туловище остается на месте. 2. – и.п. 3. – тоже другой ногой. 4. – и.п.

Упражнение 3. И.п. – тоже. 1. – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу поворотом туловища вправо. 2. – и.п. – 3. – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу поворот туловища влево. 4. – и.п.

Упражнение 4. (для прямых ударов на месте). И.п. – тоже, только руки согнуты в локтевых суставах, кисти разжаты и находятся у подбородка. 1. – толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра, таза, плеч левая рука выносится вперед, тыльная сторона ладони книзу. 2. – и.п. 3. – тоже толчком правой ноги и выносом правой руки. 4. – и.п.

Упражнение 4. (для ударов снизу). Тоже, что и для прямых ударов, только руки выносятся тыльной стороной ладони вверх.

Упражнение 5. См. упражнение 4 для конкретных разновидностей ударов в данной группы. Кисти сжаты в кулак.

Упражнение 6. И.п. – боевая стойка. 1. – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, таза, плеч вынос левой руки вперед, кисть сжата в кулак. 2. – и.п. 3. – тоже с толчком правой ноги и выносом правой руки. 4. – и.п.

Упражнение 7. в парах. Первый боксер выполняет упражнение 6. второй боксер держит ладони для удара и меняет зоны поражения (только при ударах снизу) по указанию тренера.

Упражнение 8. занимающиеся в боевой стойке передвигаются в «челноке» и по команде тренера с его соответствующим словесным комментарием выполняют удары.

Упражнение 9. В парах. Первый боксер, передвигаясь в «челноке», наносит удары. Второй боксер держит ладони, выполняющие роль мишени, и меняет зоны поражения (при ударах снизу).

Комплекс подводящих упражнений для овладения разновидностями боковых ударов.

Упражнение 1. И.п. – основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, стопы параллельно друг другу. 1. – перенос веса тела на левую ногу. 2. – и.п. 3. – тоже на правую ногу. 4. – и.п.

Упражнение 2. И.п. – тоже, что в упражнении 1. 1. – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, поворотом бедра, таза влево перенос тела на левую ногу и поворот плеч в левую сторону. 2. – и.п. 3. – тоже толчком левой ноги с перемещением ОЦТ на правую ногу и поворотом плеч в правую сторону. 4. – и.п.

Упражнение 3. В парах. Один из партнеров стоит во фронтальной боевой стойке на средней дистанции, руки согнуты в локтевом суставе, кисти разжаты пальцами вверх. Другой находится напротив и выполняет следующие движения. И.п. – тоже, что в упражнении 1, руки согнуты в локтях и подняты в сторону, угол между плечом и предплечьем составляет 90, кисти сжаты в кулак. 1. – толчком правой ноги, разворотом бедра, таза, плеч, смещением ОЦТ на левую ногу выведение правой руки вперед – в сторону до касания кулаком правой ладони партнера (тыльной стороны). 2. – и.п. 3. – тоже с толчком левой ноги и выведения левой руки до касания кулаком тыльной стороны левой ладони партнера. 4. – и.п.

Упражнение 4. В парах. Первый и второй боксеры находятся в том же исходном положении, как при выполнении упражнения 3. второй боксер, находясь во фронтальной боевой стойке, теперь руки со сжатыми кистями держит у подбородка, локти согнуты, опущены и закрывают нижнюю часть

туловища, выполняет выведение руки вперед к цели, разгибая ее в локтевом суставе и выводя локоть в горизонтальную плоскость.

Упражнение 5. в парах. Первый боксер находится в положение, как при выполнении упражнений 3 и 4. второй боксер – и.п. боевая стойка; 1 – выполняет левый боковой в голову, 2. – и.п., 3. – выполняет правый боковой в голову, 4. – и.п.

Упражнение 6. В парах. Тоже, что упражнение 5, только боковые удары выполняются в туловище (внутреннюю сторону локтя первого боксера).

Упражнение 7. В парах. Нанесение удара при направленном изменении зоны поражения (в голову или туловище).

Упражнение 8. В парах. Тоже, что упражнение 7, только боксер, выполняющий удары передвигается в «челноке».

#### Комплекс подводящих упражнений

для овладения защиты уклоном.

Упражнение 1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, стопы параллельны, колени чуть согнуты. 1. – полуприсед. 2. – и.п.

Упражнение 2. И.п. – полуприсед, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки опущены вдоль туловища. 1. – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, бедра правой ноги, таза поворот плеч влево и смещение ОЦТ тела на левую ногу. 2. – и.п. 3. – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, бедра левой ноги, таза поворот плеч вправо и смещение ОЦТ тела на правую ногу. 4. – и.п.

Упражнение 3. И.п. – тоже, что в упражнении 1. 1. – полуприсед. 2. – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, бедра правой ноги, таза поворот плеч влево и смещение ОЦТ тела на левую ногу. 3. – вернуться в полуприсед. 4. – и.п. 5. – полуприсед. 6. – толчком левой ноги с разворотом пятки наружу, бедра левой ноги, таза поворот и смещение ОЦТ тела на правую ногу. 7. – вернуться в полуприсед. 8. – и.п.



Упражнение 4. И.п. – тоже, что в упражнении 1. 1. – толчком правой ноги с разворотом пятки наружу, бедра правой ноги, таза, плеч влево одновременное смещение ОЦТ тела на левую ногу и полуприсед. 2. – и.п. 3. – тоже толчком левой ноги, разворотом вправо и смещением ОЦТ тела на правую ногу. 4. – и.п.

Упражнение 5. Тоже, что упражнение 4, только из исходного положения при руках, сжатых в кулаках и согнутых в локтевых суставах (положение фронтальной боевой стойки).

Упражнение 6. Тоже, что упражнение 5, только из положения боевой стойки.

Упражнение 7. В парах. Первый выполняет прямые удары в голову. Второй защищается уклонами влево и вправо.

Упражнение 8. В парах. Первый боксер, стоя на месте, выполняет прямые удары в голову. Второй, передвигаясь в «челноке», защищается уклонами.

Упражнение 9. В парах. Оба боксера свободно передвигаются по залу. Первый, имитирует удары в голову, старается коснуться лба партнера ладонью. Второй выполняет защиты уклонами.

#### Комплекс подводящих упражнений

для овладения защиты нырком.

Упражнение 1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, колени чуть согнуты, руки свободно опущены вдоль туловища. 1. – толчком правой ноги с разворотом пятки, бедра правой ноги, таза поворот влево и смещение ОЦТ тела на левую ногу. 2. – и.п. 3. – толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра левой ноги, таза поворот плеч вправо и смещение ОЦТ тела на правую ногу. 4. – и.п.

Упражнение 2. И.п. – полуприсед, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, туловище прямо, руки свободно опущены вдоль туловища. 1. – толчком правой ноги с разворотом пятки, бедра правой ноги, таза поворот плеч влево и смещение ОЦТ тела на левую ногу. 2. – толчком

левой ноги с разворотом пятки, бедра левой ноги, таза поворот плеч вправо и смещение ОЦТ тела на правую ногу при перемещении стопы правой ноги в исходное положение. 3. – тоже со смещением ОЦТ тела на левую ногу. 4. – тоже со смещением ОЦТ тела на правую ногу.

Упражнение 3. И.п. – тоже, что в упражнении 1. 1. – толчком правой ноги с разворотом пятки, бедра правой ноги, таза поворот плеч влево и смещение ОЦТ тела на левую ногу. 2. – полуприсед. 3. – толчком левой ноги с разворотом пятки, бедра левой ноги, таза поворот плеч вправо и смещение ОЦТ тела на правую ногу при перемещении стопы правой ноги в исходное положение. 4. – выпрямить ноги (колени должны остаться чуть согнутыми). 5. – и.п.

Упражнение 4. тоже, что упражнение 3, только движение начинается с толчка противоположной ноги и в другую сторону.

Упражнение 5 и 6. Те же, что упражнение 3 и 4 соответственно, только все перемещения без пауз, слитно.

Упражнение 7 и 8. те же, что упражнение 5 и 6, только руки согнуты в локтевых суставах, кисти сжаты в кулаках и находятся у подбородка (из положения фронтальной боевой стойки).

Упражнение 9 и 10. Те же, что упражнение 7 и 8, только из положения боевой стойки.

Упражнение 11. В парах. Оба боксера находятся в положении боевой стойки. Первый выполняет боковые удары левой и правой в голову, второй – защищается защитами нырками, стоя на месте.

Упражнение 12. В парах. Оба боксера в боевой стойке свободно передвигаются по залу (рингу). Первый, имитируя боковые удары в голову, старается захватить партнера за шею. Второй выполняет защиты нырками.

Упражнение 13. В парах. Тоже, что упражнение 11, только в свободном перемещении по залу (рингу).

## ВЫВОДЫ

В результате проведенных теоретических исследований можно сделать следующие выводы.

1. Теоретический и ретроспективный анализ научно-методической литературы показал, что в современной теории и практике бокса разработка различных подходов к процессу обучения двигательным действиям осуществляется либо обобщение без учета структуры функционирования опорно-двигательного аппарата, либо с точки зрения детализации частных аспектов спортивно-технического мастерства с позиции преимущественного овладения отдельными положениями и движениями, в лучшем случае классом однотипных приемов, без относительных к трансформации освоения элементов в средства ведения противоборства в реальной обстановке соревнований. При этом многие вопросы решаются эмпирически на основе опыта и интуиции тренеры без должного экспериментального обоснования и носят дискуссионный характер. Среди наиболее значимых можно выделить следующее. Общепринято разделение техники бокса на «типовой» и «индивидуальный» разделы, одна, аргументированная конкретизация состава каждого из них и соответствующая классификация технических приемов отсутствует. Используемая до настоящего времени последовательность прохождения учебного материала при целенаправленной технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации разработанной еще в 50-60 – е годы и также не подкреплена объективными научными данными. В следствии этого тренировочные средства начальной подготовки спортсменов применяются бессистемно, что создает существенные препятствия и в обеспечении преимственности процессов обучения и технико-тактического совершенствования

2. Эффективность решения указанных проблем обеспечивается при создании предпосылок углубленного анализа техники бокса с последующим упорядочением структурного состава «школы» бокса с точки зрения

функционирования механизмов нервно-мышечной организации разучиваемых движений при целесообразной дифференциации направленном на формировании техники ударов с достижением оптимальной межмышечной координации и последовательного освоения умения адекватного действия в ситуациях различной степени сложности.

3. В циклах исследований закономерностей выполнения разновидностей ударных движений в боксе определены особенности взаимодействия мышечного ансамбля при их реализации. Наряду с общими для всех ударов характеристиками проявления биоэлектрической активности работающими мышцами, выражающихся в постепенно последовательном вовлечении в деятельность по восходящей волне от нижерасположенных к вышележащим звеньям ударной кинематической цепи и в наличии экзальтированной фазы напряжения в момент соприкосновения с целью, обнаружены специфические для различных групп ударов черты излучения биотоков. Это позволило классифицировать типовые удары по трем иерархическим классам, определив состав боевого раздела «школы» бокса установить рациональную последовательность овладения техникой ударных движений в ходе поэтапного прохождения учебного материала.

4. Обучение типовым ударным движениям необходимо проводить сопряжено в соответствии с их групповым распределением по степени сложности межмышечной организации, а становление боевой техники осуществлять в рамках решения ведущих и частных педагогических задач за счет поуровневого развития системы актуальных для бокса координационных способностей.

Настоящий подход позволяет систематизировать основные тренировочные средства обучения тренировки в связи с этапным формированием типовой и боевой техники ударов. В связи с этим, учитывая сложности диагностирования динамики спортивно-технического мастерства в реальной обстановке учебно-тренировочной деятельности боксеров и тренеров, в рамках освоения типовых ударных движений можно

рекомендовать к практическому использованию комплексы специально-отобранных подводящих упражнений, сравнительно простых по исполнению, но последовательно максимально точно воспроизводящие структурные особенности межмышечной координации при ударах. При овладении боевой техникой в качестве ведущих средств может выступать минимальный перечень тренировочных заданий, требующих первоочередного усвоения и являющихся базовыми для последующего технико-тактического совершенствования. Успешность реализации основных средств не возможна без адекватного методического обеспечения. Прилагаемый исследовательский материал позволяет выявить резервы при определении избирательной направленности и долевого участия в традиционных теории спорта методов обучения на различных этапах формирования техники, соответствующим образом конкретизировать известные методические приемы и формы обучения в зависимости от выделенных циклов технической подготовки боксеров новичков.

5. Подводящие упражнения, перечень тренировочных заданий для первоочередного усвоения, методические указания, являющиеся производными комплексных научных исследований, представляют собой целесообразную систему овладения техникой ударных движений, которая, в свою очередь, выступает в качестве подсистемы более высокого порядка, соотносящейся с процессом многолетней тренировки боксеров. Выдвинутые отправления определяются как базисные для работы с боксерами новичками, а с другой стороны могут оказать конкретную помощь в учебно - тренировочной деятельности опытных педагогов при решении задач избирательно - направленного технико-тактического совершенствования боксеров высокого уровня спортивного мастерства, в частности, при воспитании умений наносить акцентированные удары.

Литература

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Богоявленский Е.Н., Нечаев Н.Н. Психологические аспекты обучения технике бокса. – В кн.: Бокс / ежегодник. – М.: физкультура и спорт, 1980. – с. 6-8
4. Бойченко С.Д. Основы дифференциальной методики обучения и совершенствования в спортивных единоборствах // Матер. науч. конф. – Мн., 1988. – С. 72 - 75.
5. Бокс. Справочник. – М.: ФиС, 1976. – 248 с.
6. Бокс. Учебник для институтов физ. культуры / Под. общ. ред. И.П.Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
7. Бокс. Энциклопедия / Составитель Тараторин Н.Н. – М.: «Тера-спорт», 1998. – 320 с.
8. Булычев А.И. Бокс. – М.: физкультура и спорт, 1965. – 200с.
9. Булычев В.И. Бокс. – М.: физкультура и спорт, 1959. – 263 с.
10. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М.: физкультура и спорт, 1967. – 70с.
11. Градополов К.В. Бокс. Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1965. – 239 с.
12. Градополов К.В. Бокс: Учебник для институтов физкультуры. – М.: физкультура и спорт, 1965 – 339 с.
13. Градополов К.В. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1963. – с. 338
14. Градополов К.В. Тренировка боксера. – М. физкультура и спорт, 1960. – 126 с.
15. Дегтярев И.П. Тренированность боксеров. – Киев: Здоров'я, 1985. – 144 с.
16. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности Автор. дисс... канд. пед. наук. – М., 1975. – 17 с.
17. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: физкультура и спорт, 1957. – 272 с.
18. Джероян Г.О. Совершенствование тактического мастерства. – М., 1970.
19. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М.: физкультура и спорт, 1970. – 110 с.
20. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Бокс – школьнику (начальное обучение). – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 132 с.
21. Дмитриев А.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Учебное пособие. – Минск, 1988. – 24 с.
22. Дмитриев А.В. Подготовка боксеров с учетом факторов функциональной асимметрии / Учебно-методическое пособие. – Минск, 2000. – 78 с.

23. Дмитриев А.В. Функциональные асимметрии как основа индивидуализации в подготовке боксеров. Мн., 2001. – 42 с.
24. Дмитриев А.В., Сергеев С.А. Справочник боксера. Учебно-методическое пособие. – Минск, 2001 – 154 с.
25. Дмитриев А.В., Сергеев С.А., Гришук А.А. Краткий терминологический словарь по боксу. – Минск, 1998. – 117 с.
26. Закиров Ш.Н. О развитии быстроты и точности сложной двигательной реакции боксеров. Дисс. М., 1964.
27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. ФиС, 1966.
28. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М.: физкультура и спорт, 1968. – 96 с.
29. Коджаспиров Ю.Г., Блинов С.Е. Новый метод оптимизации тренировки. – В кн.: Бокс / ежегодник. – М.: физкультура и спорт, 1985. – с. 18-20
30. Координационные способности – вещественные корреляты технической подготовки фехтовальщика / Бойченко С.Д., Дмитриев А.В., Коганов В.Я., Дюмин И.М., Уэльский А.В. // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - № I. – с. 37-39.
31. Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры. – Краснодар, 1992. – 153 с.
32. Коц Я.М. Организация произвольного движения: - М.: Наука, 1975. – 248 с.
33. Лавров В.А., Лавров А.В. Начальное обучение боксеров – юношей. – Волгоград, 1976. – 112 с.
34. Лаптев А.П. Гигиеническое обеспечение тренировки боксеров. Брошюра. Волгоград, 1968.
35. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоров'я, 1986. – 216 с.
36. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.
37. Матвеев В.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. – М.: физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
38. Матвеев Л.Л. Основы спортивной тренировки М.: физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
39. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Во власти бокса. – Уфа: Слово, 1986. – 288 с.
40. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г., Мулашов В.М. Бокс: проблемы и решения. – Уфа, 1989. – 144с.
41. Никифоров Ю.Б. Чувство дистанции у боксера. – М.: физкультура и спорт, 1971. – 64 с.
42. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. – М.: ФиС, 1987. – 192 с.
43. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: физкультура и спорт, 1966. – 248 с.

44. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка) – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
45. Петунин О.В. Исследование процесса формирования двигательных навыков (на примере бокса). Дисс. М., 1965.
46. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288с.
47. Романенко М.И. Бокс. – Киев: Здоров'я, 1985 – 226 с.
48. Романенко М.И. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – Киев: Вища школа, 1978. – 296 с.
49. Русанов В.Я. Тайны американского ринга. – М., 1992. – 33 с.
50. Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. – Минск, 1995. – 121 с.
51. спорт, 1985.-192 с.
52. Степанов В.Г., Соколов Ю.П., Радоняк Ю.М. Бокс (методическое пособие). – М., 1967. – 120 с.
53. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений. Автореферат док. пед. наук. – С – П., 1997. – 23 с.
54. Топышев О.П., Джероян Г.О., Базаев М.Г. Механизм движения при прямом ударе // Бокс: ежегодник. – М., 1978. – С. 12-14.
55. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
56. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: «Инсал», 2001. – 400 с.
57. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) – М.: «Инсан», 2000. – 432 с.
58. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера (учебное пособие). – М., 1990. – 160 с.
59. Филимонов В.И. Физическая подготовка боксеров. – М., 1990. – 160 с.
60. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) – М.: «Инсан»1999. – 416 с.
61. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
62. Фролов О.П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методами теории информации и операций. Дисс. 1966.
63. Фролов О.П., Котешев В.Е., Засухин А.Ф. Некоторые технико-тактические особенности нанесения эффективных ударов в боксе // Бокс: ежегодник. – М., 1984. – С. 29-30.
64. Худадов Н.А. Опыт исследования быстроты движений боксеров и методика ее развития. Дисс. 1954.
65. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М.: физкультура и спорт, 1968 – 160 с.



66. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации. Автореф. дисс...док. пед. наук. – М., 1997. – 121с.
67. Худадов Н.А. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя. Бокс: Ежегодник. – М., 1980. – с. 9-12
68. Чудино В.А. Физическое воспитание начинающего боксера. – М.: физкультура и спорт, 1976. – 45 с.
69. Шатков Г.И., Ширяев А.Г., Юный боксер. – М.: физкультура и спорт, 1982. – 127 с.
70. Ширяев А.Г. Хочешь стать боксером? – М.: физкультура и спорт, 1985. – 234 с.
71. Щитов В.К. Бокс: Эффективная система тренировок. – М.: Фкр. – пресс, 2003. – 432 с.