

## РЕАЛИЗАЦИЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРАМИ РАЗЛИЧНОГО ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ГРУПП

*Коваленя В.В., Якубчик Д.В., Сергеев С.А., канд. пед. наук, доцент,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Анализ соревновательных поединков боксеров различных индивидуальных манер ведения боя на соревнованиях национального и международного уровня позволяет констатировать, что имеются специфические особенности реализации атакующих действий в зависимости от принадлежности к той или иной манере. Аналогичные особенности характеризуют боксеров различной квалификации [3].

Говоря об индивидуальной манере ведения боя, необходимо отметить, что данный феномен выражается в предпочтении спортсменом того или иного вида тактики ведения поединка (тактики темпа, нокаута, тактики искусного бокса «игровой») и способов решения тактических задач. В современной теории и практике бокса применяется термин «индивидуальный стиль деятельности», который несколько шире и охватывает как генетические особенности, так и свойства психики боксера [2].

Ведущим фактором, влияющим на формирование индивидуальной манеры ведения боя, по мнению большинства ведущих специалистов, является психомоторный фактор (психосоматические особенности и двигательные возможности спортсмена), обусловленные генетически заданными свойствами нервной системы, особенностями темперамента и нервно-мышечного аппарата спортсмена. В процессе же спортивного совершенствования в единоборствах формируются различные доминирующие способности, отражающиеся на особенностях боевой манеры, проявляющиеся в технике выполнения комбинаций и тактике ведения боя [1, 2].

Индивидуальные психосоматические особенности, являющиеся продуктом генофонда, представляют собой мощный фактор, игнорируя который, невозможно добиться высоких результатов в любой специфической деятельности и, в частности, в боксе. В данном контексте необходимо, чтобы на современном этапе развития бокса при доминирующем развитии специфических для своего типа способностей спортсмен обладал высоким уровнем развития двигательных качеств, присущих представителям других тактических типов [4, 5].

Рассматривая участие различных звеньев тела боксера (в процентном выражении) при нанесении удара во взаимосвязи с зафиксированной силой данного удара (в условных единицах, кгс) разными по индивидуальной манере ведения боя спортсменами отмечены следующие показатели:

1. Боксеры-темповики – в процентном выражении вклад в нанесение удара в объеме 33 % вносят мышцы ног, в объеме 42 % – мышцы туловища и в объеме 25 % – мышцы рук; при нанесении удара в полной координации (когда поступательно в ударное движение включается вся биокинематическая цепь – начиная от мышц нижних конечностей, мышц спины и туловища, заканчивая поясом верхних конечностей и мышцами свободных верхних конечностей) сила удара у боксеров-темповиков составляет 375,5 кгс, при нанесении удара за счет поворота туловища и движения руки – 253,3 кгс, при нанесении удара только за счет движения руки – 96,6 кгс.

2. Боксеры-нокаутеры – в процентном выражении вклад в нанесение удара в объеме 39 % вносят мышцы ног, в объеме 37 % – мышцы туловища и в объеме 24 % – мышцы рук;

при нанесении удара в полной координации сила удара у боксеров-нокаутеров составляет 471,0 кгс, при нанесении удара за счет поворота туловища и движения руки – 289,0 кгс, при нанесении удара только за счет движения руки – 113,3 кгс.

3. Боксеры-игровики – в процентном выражении вклад в нанесение удара в объеме 33 % вносят мышцы ног, в объеме 42 % – мышцы туловища и в объеме 25 % – мышцы рук; при нанесении удара в полной координации сила удара у боксеров-игровиков составляет 405,5 кгс, при нанесении удара за счет поворота туловища и движения руки – 272,4 кгс, при нанесении удара только за счет движения руки – 103,1 кгс.

Аналогичные показатели были исследованы у боксеров различной квалификации (боксеры II и III юношеских разрядов, кандидаты в мастера спорта и боксеры I разряда, мастера спорта), что позволило получить следующие показатели:

1. Мастера спорта – в процентном выражении вклад в нанесение удара в объеме 39 % вносят мышцы ног, в объеме 37 % – мышцы туловища и в объеме 24 % – мышцы рук; при нанесении удара в полной координации сила удара у боксеров – мастеров спорта составляет 445 кгс, при нанесении удара за счет поворота туловища и движения руки – 274,3 кгс, при нанесении удара только за счет движения руки – 107,5 кгс.

2. Кандидаты в мастера спорта и боксеры I разряда – в процентном выражении вклад в нанесение удара в объеме 32 % вносят мышцы ног, в объеме 42 % – мышцы туловища и в объеме 26 % – мышцы рук; при нанесении удара в полной координации сила удара у боксеров кандидатов в мастера спорта и боксеров I разряда составляет 400 кгс, при нанесении удара за счет поворота туловища и движения руки – 263,2 кгс, при нанесении удара только за счет движения руки – 104,0 кгс;

3. Боксеры II и III юношеских разрядов – в процентном выражении вклад в нанесение удара в объеме 16 % вносят мышцы ног, в объеме 46 % – мышцы туловища и в объеме 38 % – мышцы рук; при нанесении удара в полной координации сила удара у боксеров II и III юношеских разрядов составляет 200,1 кгс, при нанесении удара за счет поворота туловища и движения руки – 167,9 кгс, при нанесении удара только за счет движения руки – 76,4 кгс.

Как следует из представленных данных, вклад звеньев тела у боксеров различных квалификационных групп и манер ведения боя существенно отличается. При этом очевидно, что приобретенное технико-тактическое мастерство обуславливает специфику включения и долевого участие отдельных звеньев тела при выполнении ударов. С ростом спортивного мастерства увеличивается межмышечная и внутримышечная координация. С целью подбора наиболее оптимальных и направленных тренирующих воздействий требуется более глубокий анализ данных параметров в рамках различных групп весовых категорий, принадлежность к которым оказывает влияние на особенности обучения и применения технико-тактических приемов.

1. Дмитриев, А.В. Справочник боксера: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН». – 2001. – 156 с.

2. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: моногр. / Е.В. Калмыков; РГАФК. – М., 1996. – 131 с.

3. Сергеев, С.А. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров / С.А. Сергеев // Ученые записки: сб. науч. тр.– Минск: БГАФК, 2001. – Вып. 5. – С. 173–181.

4. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

5. Филимонов, В.И. Особенности формирования ударных движений у боксеров / В.И. Филимонов, З.М. Хусейнов, А.И. Гаромян. – М., 1988. – 24 с.