

Беницевич Д.С., Синкевич С.В.

Белорусский государственный университет физической культуры

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БЛИЖНЕГО БОЯ В БОКСЕ

Аннотация. В статье представлены результаты методики спортивной подготовки боксеров 16–17 лет в виде таблицы.

Ключевые слова: бокс, ближняя дистанция, физические качества, морально-волевые качества, тактика.

Введение. Бой на ближней дистанции является важной частью техники современного бокса. В ближнем бою эффективными считаются только сильные удары, особенно это актуально при новом подходе к подсчету очков в поединках. Каждый удар необходимо наносить мощно с обязательным включением в удар вращательного и ××-поступательного движения туловища [1].

Ближний бой больше напоминает безжалостную бойню и обладает рядом соответствующих особенностей. В отличие от классического бокса на дальней дистанции, в ближнем бою практически нет времени рассчитать и раздумывать куда нанести удар. В ближнем бою важно действовать мгновенно, на рефлексх за счет отработанных до совершенства действий.

Ближний бой – очень важная часть боксерского арсенала. Часто от навыков ближнего боя зависит его исход. Для овладения боксерской техникой ближнего боя требуется тяжелая, упорная и длительная подготовка, в том числе физическая.

Совершенствование ближнего боя в боксе остается актуальным и важным аспектом тренировок для боксеров. Ближний бой – это чрезвычайно важный компонент в боксе, который позволяет бойцам контролировать расстояние между ними и их соперником, проводить удары и обороняться на близком расстоянии. Умение эффективно действовать в ближнем бою позволяет боксерам быть более полными и адаптивными в ринге [3].

Тренировка навыков ближнего боя также важна с практической точки зрения, поскольку многие бои включают в себя моменты ближнего боя, где бойцы могут использовать свои навыки для нанесения урона или защиты. Умение совершенствовать ближний бой также обеспечивает боксерам больше возможностей для контроля над ходом боя, что может быть решающим фактором в поединке [2].

Таким образом, совершенствование ближнего боя в боксе остается актуальным и важным аспектом тренировочной программы для бойцов, предоставляя им мощный инструмент в реализации своих боевых возможностей.

Ближний бой в боксе является неотъемлемой и важной частью этого спорта. Это фаза поединка, когда боксеры находятся на очень близком расстоянии

друг от друга и могут наносить короткие и мощные удары. В данной статье мы рассмотрим значимость ближнего боя в боксе и его роль в стратегии и тактике боксера [1].

Целью исследования является разработка методики совершенствования боя на ближней дистанции в боксе.

Методы исследования

Исследование организовано и проведено на базе ГУО «Сморгонский РЦТДМ» г.Сморгонь. Экспериментальная группа состояла из 10 боксеров 16–17 лет, занимающихся боксом свыше трех лет. Исследование проводилось в подготовительный период. На основании анализа соревновательной деятельности выявлена слабая динамика входа в ближнюю дистанцию и результативность работы в ней. Нами была предложена методика совершенствования боя на ближней дистанции.

Данная методика заключалась в использовании отличительных от стандартных тренировочных нагрузок и упражнений. Тренировка отличается тем, что в стандартной тренировке уделяется больше внимания работе на средней дистанции и вход на нее. Дается меньшее количество общеразвивающих упражнений, меньший объем информации, связанной с работой на ближней дистанции. Был смещен акцент на работу в ближнем бою, это выразилось в работе в парах без перчаток и в перчатках, бое с тенью, а также большим количеством упражнений на развитие взрывной силы. Данная методика применялась на протяжении месяца.

Таблица – Набор упражнений, выполненных в условиях тренировки.

Название упражнений	Дозировка	Описание задания
Понедельник		
Прыжки со скалкой	3×3мин	
Бой с тенью по заданию в парах	4×3мин	1) Боксеры становятся напротив друг друга в боевой стойке, стопы передней ноги ставят впритык, 1 номер попеременно наносит боковые удары левой-правой рукой, 2 выполняет защиту нырком (по 1 мин 30 сек). 2) Боксеры располагаются также, задача 1 столкнуть 2 номера, 2 – должен сохранить устойчивое положение. 3) 1 – наносит 4 удара сбоку (2-по туловищу, 2-в голову), 2 – выполняет защиту корпусом и нырком и отвечает одним ударом сбоку. 4) То же, но поменялись номерами.

Продолжение таблицы

Название упражнений	Дозировка	Описание задания
Работа в парах	7×3мин	1) Ответная работа на ближней дистанции. 2) 1 – наносит два прямых удара левой-правой рукой, 2 – выполняет защиту при помощи рук на первый удар, а под второй выполняет защиту уклоном с шагом, сокращая при этом дистанцию, входит в ближний бой и наносит боковой удар в корпус либо голову (по 1 мин 30 сек, смена). 3) 1 – наносит серию из 4-6 ударов, 2 – выполняет любую защиту и перехват на 3-5 удар (по 1 мин 30 сек, смена). 4) 1 – наносит два скрестных удара (корпус-голова), 2 – принимает на защиту и отвечает так же. 5) 1 – выполняет атаку ударами сбоку (голова-корпус), 2 – выполняет защиту при помощи ног (смещение в сторону) и наносит атаку любыми ударами (по 1 мин 30 сек, смена). 6) Боксеры садятся на скамейку напротив друг друга, вольный бой. 7) На полу лежит колесо, боксеры ставят переднюю ногу внутрь, вольный бой.
Работа на снарядах	3×3мин	1) Боксер становится во фронтальную стойку и весь раунд наносит удары сбоку в голову и корпус, выполняя защиты корпусом и при помощи ног. 2) Боксеры становятся на мешки по два, 1 – располагается за мешком и держит мешок двумя руками, 2 – поочередно выполняет съем одной руки и наносит серию боковых ударов, после выполняет смещение в сторону (1 мин 30 сек, смена). 3) Вольный бой на ближней дистанции
Кувалда	3×1мин	И. п. – фронтальная стойка, руки прямые, шаг левой-правой назад, мах руками против (по) часовой стрелки(е), возврат в исходное с ударом по шине
Прыжки через гимнастического козла	3×1мин	Отталкивание ногами, опора на руки, приземление на носки
Бег трусцой	3мин	Без темпа
Упражнения на растягивание	2мин	“Мостик”, “берёзка”, “корзинка”, сед ноги врозь наклоны к каждой ноге по 3 раза
Упражнения на расслабление	2мин	Лежа на спине, руки и ноги в стороны, закрыв глаза, прослушивание спокойной музыки
Вторник		
Разминка	15мин	Подготовить организм к предстоящей нагрузке
Прыжки со скакалкой	3×3мин	
Бой с тенью	3×3мин	Школа бокса

Продолжение таблицы

Название упражнений	Дозировка	Описание задания
Круговая тренировка		1)Прыжки в длину 2)Удары с отягощением(2-3кг) на месте 3)Скакалка 4)Обратные отжимания от ринга 5) Медбол 6)Взрывные приседания с гирей 7)Степ-тест 8)Пресс 9)Кувалда 10)Подтягивания 11)Брусья 12) Челночный бег
Работа на снарядах	4×3мин	1)Вольный бой 2)30 сек бьем только акцентированные удары, 30 – легкие и быстрые, на ближней дистанции 3)15 сек выполняем все защиты, 15 – все удары, ближняя дистанция 4)Вольный бой, по сигналу взрывные атаки из 3-4 одиночных ударов
Среда		
Прыжки со скакалкой	1×10мин	
Бой с тенью	3×3мин	1-2) Школа бокса 3)Вольный бой с отягощением(0,5-1кг)
Работа в парах без перчаток	3×3мин	1)1 – наносит боковые удары, 2 – выполняет защиту нырком и ответ любой серией из 2 ударов 2)Смена 3)1 – наносит серию из 5-6 прямых ударов, 2 – выполняет защиту корпусом с продвижением назад и смещается в сторону под любой из ударов (1 мин 30 сек, смена)
Работа в парах	6×3мин	1)Ответная работа на ближней дистанции 2)1 – работает прямыми ударами с дальней дистанции поджимая 2 номера, 2 – выполняет все защиты и вход в ближнюю дистанцию с нанесением серии из 2-3 ударов

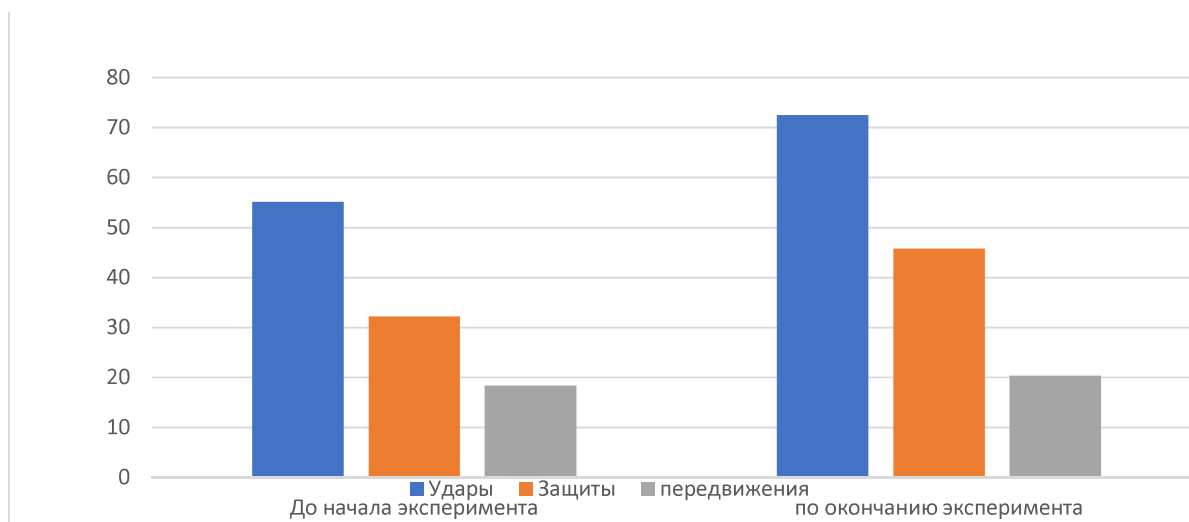


Рисунок – Динамика спортсменов в начале и в конце эксперимента.

Выводы. В боксе нельзя не уделять внимание и время какому-либо аспекту в целом, а уж тем более такому виду дистанции, как ближний бой. Успех боксера заключается в его умении хорошо работать на всех видах дистанции для большего разнообразия арсенала действий в той или иной ситуации.

1. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 114 с.

2. Чемезов, А. И. Ближний бой в боксе : учеб.-метод. пособие / А. И. Чемезов. – Иркутск, 2009. – 58 с.

3. Котешев, В. Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса : учеб. пособие для институтов физической культуры / В. Е. Котешев ; Государственный комитет РСФСР по физической культуре и спорту и др. – Краснодар, 1992. – 153 с.

Би Янь

Научные руководители – Аврутин С.Ю., Аврутина О.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ БЕГА НА 110 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ У МУЖЧИН В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Аннотация. В статье приведены результаты исследования, направленного на изучение статистических данных о китайских спортсменах, специализирующихся в барьерном беге на 110 метров. Проанализированы количественные и качественные изменения результатов у ведущих атлетов из Китайской Народной Республики в период с 2001 до 2024 года включительно. Определены лучшие и худшие соревновательные сезоны.

Ключевые слова: барьерный бег; топ-лист; рейтинг; результат; анализ.

Легкая атлетика как никакой другой вид спорта соответствует олимпийскому девизу «Citius, altius, fortius – communis» («Быстрее, выше, сильнее – вместе») [1]. Многообразие не похожих друг на друга дисциплин, 48 разыгрываемых комплектов наград в беге, прыжках, метаниях, спортивной ходьбе и многоборье всегда находят своих поклонников.

Грациозность исполнения многих упражнений создает ложное впечатление простоты обучения тому или иному виду королевы спорта.

Не стал исключением и барьерный бег. Однако это не так. За кажущейся простотой стоят кропотливые годы тренировок и совершенствования