

КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ
ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ
ВЫСОКОГО КЛАССА НА СОВРЕМЕННОМ
ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ БОКСА



Беринчик Денис

Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины

Анотація

У статті виділені ключові напрямки підвищення ефективності змагальної діяльності боксерів високого класу з урахуванням особливостей розвитку боксу на сучасному етапі. Необхідно враховувати наявність різних варіантів структури змагальної діяльності в єдиноборствах (технічний, швидкісно-силовий, функціональний), вибір індивідуального стилю ведення поєдинку, найбільшою мірою відповідного особливостям спортсмена, що багато в чому залежить від функціональної підготовленості спортсменів, яка визначається рівнем аеробних і анаеробних можливостей.

Ключові слова: бокс, змагальна діяльність, стиль ведення поєдинку, функціональна підготовленість.

Annotation

The article highlights main ways of increasing the efficiency of sports preparation of boxers and competitive activity taking into account features development of boxing at the modern stage. Should take into account the existence of different options for the structure of competitive activity in single combats (technical, speed-strength, functional), choice of individual style of conducting a duel best suits by the athlete that is largely dependent on functional capabilities of athletes that determined by the level of aerobic and anaerobic capacity.

Keywords: boxing, competitive activity, style of conducting a duel, functional preparedness.

Постановка проблеми. Неуклонный рост достижений в современном боксе определяет необходимость постоянного научного поиска, направленного на совершенствование всех компонентов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Анализ последних исследований и публикаций. В последнее время для повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации большое внимание специалистов и тренеров привлекают исследования и анализ соревновательной деятельности [3, 4, 10, 12]. По результатам выступления на соревнованиях анализируют процесс спортивной подготовки спортсменов, разрабатывают конкретные пути его дальнейшего совершенствования, формируют новые концептуальные подходы к построению процесса спортивной тренировки [5]. Знание о структуре соревновательной деятельности в определенном виде спорта и факторах ее обеспечения и реализации, а также наличие необходимых функциональных возможностей и технико-тактического оснащения, создают необходимые предпосылки для достижения запланированного результата на



соревнованиях. Однако практическая демонстрация спортивного результата зависит от способности и реализации этих предпосылок в условиях ответственных соревнований [3, 4, 8, 10].

Многие годы структура соревнований в боксе при проведении чемпионатов Европы, Мира и Олимпийских игр не изменялась. Хорошо известна структура предстоящей соревновательной деятельности, структура подготовленности, и как следствие – ясны основные стратегические направления совершенствования тренировочного процесса. Однако на современном этапе развития бокса у специалистов сложилось понимание того, что существующая система подготовки боксеров-любителей высокого класса имеет существенные различия с активно развивающейся системой подготовки спортсменов-профессионалов. Становится проблемой положительный перенос накопленного опыта подготовки боксеров-любителей к чемпионатам мира и олимпийским играм к системе соревнований в профессиональном боксе.

Организация спортивной подготовки в профессиональном боксе носит выраженный индивидуальный характер. Структура соревновательной деятельности диктует высокоспециализированные требования к структуре и уровню специальной выносливости и во многом зависит от реализации индивидуальных возможностей спортсменов. Подготовка к ней имеет индивидуальный характер; содержание тренировочного процесса во многом зависит от эмпирических знаний тренеров, спортсменов и других участников системы спортивной подготовки. Это создает определенные проблемы спортивной подготовки боксеров-любителей при переходе в систему профессионального бокса.

Мы предположили, что анализ научно-методической литерату-

ры, а также анализ особенностей соревновательной деятельности в любительском и профессиональном боксе позволят выделить основные факторы, влияющие на спортивный результат в боксе, а также определить основные направления поиска новых путей повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса и соревновательной деятельности с учетом изменившегося регламента соревнований.

Работа выполнена согласно Сводного плана НИР в области физической культуры и спорта на 2011-2015 гг. по теме «Критерии оценки функционального потенциала спортсменов высокого класса» (№ госрегистрации 0114U001482).

Цель исследования состоит в определении ключевых направлений повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса и их соревновательной деятельности с учетом особенностей развития бокса на современном этапе.

Методы исследования – теоретический анализ и обобщение, систематизация, анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты исследований и их обсуждение. Наличие различных вариантов структуры соревновательной деятельности проявляется и в видах единоборств. Например, в борьбе греко-римской в последние годы выделено три основных варианта соревновательной деятельности: технический, скоростно-силовой и функциональный. Борцы технического типа добиваются победы в основном за счет выполнения комбинаций приемов, скоростно-силового – за счет высокоэффективных одиночных приемов и хорошей защиты, а борцы функционального типа – за счет высокой двигательной активности и хорошей защиты [1, 2, 3, 6, 13]. При этом в спортивных играх и единоборствах ведущее значение приобретают такие характеристики, как активность

атакующих и защитных действий, их эффективность, разнообразие [1, 3, 6, 13]. Исходя из тактических задач, – все действия в спортивном поединке могут быть направлены на подготовку, нападение и оборону.

Поэтому одним из факторов, непосредственно влияющих на повышение эффективности соревновательной деятельности боксера, служит выбор индивидуального стиля ведения боя, наиболее полно соответствующего особенностям спортсмена. Исследования соревновательной деятельности, проведенные в карате-до, кикбоксинге и тайландском боксе показывают, что победы на соревнованиях различного уровня достигают единоборцы, которые обладают более совершенной, чем у соперников, спортивной техникой и разнообразной тактикой, соответствующей индивидуальным особенностям спортсменов [1, 3, 4, 6, 10, 13, 14]. Например, каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля [2, 6, 8].

В разных видах единоборств тактика ведения поединков, в общем, может быть представлена в виде атакующей, контратакующей и защитной. В рамках каждого из видов стратегии могут быть реализованы различные манеры ведения поединка. В атакующей стратегии спортсмены могут стараться добиться преимущества за счет силового подавления соперника, скоростного натиска, атакующего преодоления действия соперника, атакующего обыгрывания за счет ложных угроз, атак и др.; для контратакующей стратегии характерно маневренное или позиционное провоцирование, действия на опережение или преодоление, действия после защиты разрушением или уходом; за-



щитная стратегия связана с позиционной обороной, маневренным отступлением, защитным обыгрыванием, изматыванием соперника и др. [1, 4, 6, 8, 10, 12, 13].

Выделены основные факторы, обуславливающие достижение спортивных результатов боксерами, обладающими различными тактическими манерами ведения боя – «темповиками», «игровиками» и «нокаутерами» [1, 2, 6]. По мнению экспертов, на достижения высокого мастерства боксеров-«нокаутеров» наибольшее влияние оказывают показатели взрывной силы, способность к быстрому реагированию на сигнал, способность к выполнению локальных движений с максимальной скоростью. При подготовке этой типологической группы боксеров в первую очередь надо уделять внимание совершенствованию одиночных ударов, двойных и трехударных серий, выполняемых с большой силой и в кратчайший промежуток времени.

Специалисты указывают на важность формирования у высококвалифицированных боксеров-«темповиков» способностей: быстро реагировать на сигнал, приспосабливаться к изменяющейся ситуации и предвосхищать различные признаки движений. Боксеру с таким тактическим вариантом ведения поединка необходимо в большей степени совершенствовать быстрые многоударные серии, а также умение быстро переходить от ударов к защите и наоборот. Боксерам-«игровикам» важно развивать способность к быстрому реагированию на сигнал, приспосабливаться к изменяющейся ситуации и предвосхищать различные признаки движений. Этому контингенту следует уделять внимание преимущественно своевременности и точности ударов, а также легкости передвижения.

Следует заметить, что принадлежность спортсмена к тому

или иному тактическому типу не исключает его умения перестраивать тактику ведения боя в связи с особенностями соперников и ситуации, сложившейся на соревновательной площадке. Анализ вариативности и гибкости применения тактики ведения спортивного поединка дал основание выделить в боксе и кикбоксинге ряд промежуточных типов единокорцев: «игровик-нокаутёр», «игровик-темповик», «нокаутёр-игровик», «нокаутёр-темповик», «темповик-игровик», «темповик-нокаутёр», «универсал» [6]

Таким образом, обзор и анализ данных литературных источников позволяют сделать вывод о том, что одним из наиболее перспективных и нуждающихся в дальнейшей разработке подходов к оптимизации технико-тактической подготовки в ударных единоборствах является совершенствование их индивидуального стиля ведения поединка [1, 2, 4, 5, 6, 11, 13, 14, 15].

Лучшие боксеры, ведущие острые комбинационные бои, отличаются умением правильно анализировать и оценивать обстановку боя. В каждом конкретном случае они применяют вполне определенные боевые средства в соответствии с индивидуальной манерой боя, обстановкой, возникающей в ходе боя. Гибкость и разнообразие тактики зависят во многом от технической разносторонности этих боксеров, хотя каждый из них отличается резко выраженной индивидуальной манерой боя. Кроме того, совершенствование тренировочного процесса за счёт увеличения объёма и интенсивности нагрузок подошло к своему естественному ограничению, обусловленному наличием предела адаптационных возможностей человеческого организма, и одним из важнейших резервов повышения соревновательных возможностей становится оптимизация технико-тактической подготовки спор-

тсменов [2, 5, 6, 12, 15]. Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, функциональных, психофизических, специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости — способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями и др.

Таким образом, на современном этапе спортивной подготовки спортсменов высокого класса и их участие в соревнованиях, рассматривается как единый неразрывный процесс, направленный на улучшение уровня различных сторон подготовленности спортсмена. Наряду с другими видами подготовленности широко использовать в системе спортивной тренировки понятие функциональной подготовленности [1, 7, 9]. Рассматривая функциональную подготовленность спортсменов, можно констатировать, что она является совокупностью таких специализированных характеристик функций и возможностей организма, которые обуславливают его работоспособность с определенными требованиями конкретного вида соревновательной деятельности [7, 9].

В спорте *успешное выполнение технических специфических действий спортсменами, а также реализация тактических замыслов как команды, так и каждого спортсмена во многом зависит от функциональной подготовленности спортсменов*, которая определяется уровнем аэробных и анаэробных возможностей [9]. Кроме того характер подготовки, направленный на совершенствование функциональных возможностей спортсменов, тактические планы команды, во многом должны определяться особенностями структуры функциональной подготовленности спортсменов. На



сегодняшний день доказана возможность и необходимость подбора индивидуальной тактики прохождения различных участков соревновательной дистанции в зависимости от особенностей структуры функциональной подготовленности спортсменов в циклических видах спорта [9, 12], а также реализации тактических замыслов команды в игровых видах спорта [7]. В боксе подобные исследования отсутствуют.

Увеличение значения функциональной подготовленности боксеров высокого класса на современном этапе развития бокса и отличия регламента проведения соревнований в любительском и профессиональном боксе что во многом определяют спортивную подготовку спортсменов. Так, различия между любительским и профессиональным боксом определены правилами проведения соревнований, которые утверждаются Международной федерацией бокса. У боксёров-любителей максимальная продолжительность боя не может составлять пять раундов по две минуты, или три по три минуты (зачастую поединки для взрослых делятся четыре раунда по две минуты). Наиболее популярны соревнования, когда бой состоит из 3-х раундов по 3 минуты и между раундами – перерыв 1 минута.

Профессиональные бои, как правило, намного продолжительнее, чем любительские – от 10 до 12 раундов, хотя для неопытных боксёров проводятся поединки менее 10 раундов, но, как правило, не менее 4, продолжительностью по три минуты каждый. Профессиональный чемпионский поединок всегда проводится в двенадцать раундов.

В 2010 году была создана Полупрофессиональная Лига Бокса (The World Series Boxing или WSB). Члены лиги поддерживают любительский статус и по-прежнему имеют право выступать на Олимпийских играх. Бой

в Полупрофессиональной Лиге Бокса состоит из пяти раундов по три минуты. На современном этапе развития любительского бокса *отмечается тенденция изменений правил соревнований в сторону увеличения количества раундов от трех до пяти, с продолжительностью три минуты.* Таким образом, Международная федерация бокса планирует на Олимпийских играх проводить поединки, которые будут состоять из пяти раундов, по три минуты. Очевидно, эти изменения правил соревнований в боксе повлияют на спортивную подготовку боксеров и повысят значимость функциональной подготовленности спортсменов, их общей и специальной выносливости для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Таким образом, эффективная реализация тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов обеспечивается высоким уровнем функциональной подготовленности. Функциональная подготовленность является основой для обеспечения уровня специальной работоспособности спортсмена непосредственно в условиях соревнований и в полной мере проявляется только в тесной взаимосвязи с уровнем технико-тактической, физической, психической и других видов подготовленности спортсменов. Один из перспективных путей в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов-боксеров высокого класса и дальнейшего роста их спортивных результатов состоит в определении особенностей функциональной подготовленности спортсменов, а также в её учете при планировании тренировочного процесса [7, 9] и в тактике проведения поединка. Особенно это актуально, если учитывать различия в проведении соревнований в любительском боксе, полупрофессиональном и профессиональном боксе. *Для спортсменов и трене-*

ров актуальный вопрос: как уровень функциональной подготовленности спортсменов влияет на достижение спортивного результата в любительском боксе, полупрофессиональном и профессиональном боксе; а также как особенности структуры функциональной подготовленности влияют на формирование стиля боксерского поединка.

Выводы. Для повышения эффективности спортивной подготовки боксеров высокого класса важно учитывать наличие различных вариантов структуры соревновательной деятельности в единоборствах (технический, скоростно-силовой, функциональный). При этом одним из факторов, непосредственно влияющих на повышение эффективности соревновательной деятельности боксера и на дальнейшую разработку подходов к оптимизации технико-тактической подготовки в ударных единоборствах, является выбор и совершенствование индивидуального стиля ведения поединка, наиболее полно соответствующего особенностям спортсмена. В спорте успешное выполнение технических специфических действий спортсменами, а также реализация тактических замыслов как команды, так и каждого спортсмена, во многом зависит от функциональной подготовленности спортсменов, которая определяются уровнем аэробных и анаэробных возможностей.

Увеличивает значение функциональной подготовленности боксеров высокого класса на современном этапе развития бокса и отличие регламента проведения соревнований в любительском и профессиональном боксе. Международная федерация бокса планирует на Олимпийских играх проводить поединки, которые будут состоять из пяти раундов, по три минуты, что повлияет на спортивную подготовку боксеров так и повысят значимость функ-



циональной подготовленности спортсменов, их общей и специальной выносливости для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. Очень важно выделить факторы, которые влияют на формирование функциональной подготовленности спортсменов высокой квалификации в любительском, полупрофессиональном и профессиональном боксе. Это позволит определить уровень и структуру функциональной подготовленности спортсменов в любительском, полупрофессиональном и профессиональном боксе. Выявить влияние основных характеристик функциональной подготовленности на особенности проявления общей и специальной работоспособности спортсменов в любительском, полупрофессиональном и профессиональном боксе, а также определить взаимосвязь структуры функциональной подготовленности спортсменов высокого класса со стилем ведения поединка.

Литература:

1. Анисимов Г.И. Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: учеб. пособие / Г.И. Анисимов. – Волгоград: Волгоградская гос. акад. физ. Культуры, 2000. – 41 с.
2. Беляев А.Н. Специфика развития физических способностей у боксеров, обладающих различными тактическими манерами ведения поединка / А.Н. Беляев, Е.Г. Судаков, С.В. Бибилов // Научно-теоретический журнал «Ученые

записки». – 2008. – №1(35). – С.17-19

3. Калмыков С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Уде: Издательство Бурятского государственного университета, 2007. – 204 с.
4. Колесник И.С. Структурный анализ боксерского поединка как фактор, влияющий на формирование индивидуального стиля / И.С. Колесник, Д.А. Осипова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т.14, №1. – С. 33-37.
5. Колесник И.С. Факторы, влияющие на повышение уровня технической подготовленности квалифицированных боксеров / И.С. Колесник, Д.А. Осипова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 26, №1. – С. 79-87.
6. Литвиненко А.Н. Техничко-тактические стили ведения спортивного поединка в ударных единоборствах / А.Н. Литвиненко // Слобожанский науково спортивный вісник. – 2013. №1. – С. 35-39.
7. Лысенко Е. Особенности структуры функциональной подготовленности высококвалифицированных баскетболистов различной специализации / Е. Лысенко // Наука в олимпийском спорте. – 2010. – № 1-2. – С. 80-86.
8. Малков О.Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности / О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С. 45 – 50.
9. Мищенко В.С. Реактивные

свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – Київ: Науковий світ, 2007. – 351 с.

10. Никуличев А.А. Соревновательная деятельность профессиональных боксеров / А.А. Никуличев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – Т.67, №9. – С.82-85.
11. Никуличев А.А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров / А.А. Никуличев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №10 (92). – С. 120-126.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Таймазов – СПб., 1997. – 48 с.
14. Тищенко А.В. Индивидуализация спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров с учетом различий индивидуально-типологических стилей ведения поединка / А.В. Тищенко, Ю.В. Яцин. // Омский научный вестник – 2012. – №3 -109. – С. 181-187.
15. Тищенко А.В. Технология индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации / А.В. Тищенко, Ю.В. Яцин, Г.М. Максимов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Т.88, №6. – С. 127-133.

