

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 197-201.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 197-201.

Научная статья
УДК 796.83
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_197

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОКСЁРОВ



Николай Александрович Дмитриев¹, Василий Михайлович Егоров²

Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова^{1, 2}
Якутск, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»
тел.: +7(964)416-12-07, e-mail: dmitrievsvfu@mail.ru
ORCID 0000-0002-7933-8199

² Аспирант Института физической культуры и спорта
тел.: +7(4112)49-68-23, e-mail: Vasilboxing@mail.ru
ORCID 0000-0002-2688-8963

Аннотация. В статье рассмотрены методики тренировки для формирования индивидуальной манеры ведения боя начинающих боксёров. Для каждого стиля ведения боя были разработаны индивидуальные планы тренировки. Авторы сопоставляли технику и тактику каждого стиля ведения боя нынешнему судейству в соревнованиях.

Авторами были выделены различные признаки для классификации единоборцев. В процессе анализа был сделан вывод, что боксёры практически всегда принадлежат к разным разновидностям единоборцев, что не существует спортсменов, которых можно отнести к какой-либо одной категории. Это объясняется индивидуальной манерой спортсмена при ведении боя.

Авторами был проведён эксперимент с участием 30 студентов-боксёров Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова, который показал, что индивидуальный стиль ведения боя спортсмена определяется различными составляющими, среди которых можно выделить высокий или низкий рост, виды ударов, дистанция боксирования и т. д. В результате проведения эксперимента также было выяснено, что при подготовке каждого из типов боксёров, представленных в статье, необходимы собственные приёмы ударов, уклонений от них, а также собственный темп проведения поединка.

Ключевые слова: методика тренировки, индивидуальная манера ведения боя, стиль, темповик, нокаутер, игровик, специальные упражнения, техника и тактика, план тренировки.

Для цитирования: Дмитриев Н. А., Егоров В. М. Индивидуализация процесса подготовки начинающих боксёров // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4. С. 197-201. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_197.

Введение

В последнее десятилетие в связи с усилившейся конкуренцией на международной арене большое внимание уделяется научным исследованиям различных сторон бокса, в частности, изучению индивидуальной техники, тактики, стиля и различных манер ведения боя.

Индивидуальная манера противника всегда представляет сложную для решения тактическую задачу.

Чем больше отмечается у боксёра необычных, нестандартных действий, тем сложнее с ним вести борьбу, тем сложнее составить модель тактических действий в бою против него. Поэтому тренер должен как можно раньше определить способности боксёра, «уловить» его технико-тактические, физические и психологические особенности, развивать и совершенствовать только ему присущие

действия, формировать индивидуальную манеру ведения боя.

Индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксёра в состязаниях и, конечно, в тренировке. Она зависит от физических особенностей и психических свойств боксёра и получает индивидуальное выражение в технике и тактике.

Некоторые авторы указывают, что в индивидуальной манере боя боксёра выражаются его способности и склонности к определённым способам боя. Ими отмечается, что индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксёра в состязаниях и, конечно, в тренировках. Она зависит от физических особенностей и психических свойств боксера и получает индивидуальное выражение в технике и тактике. Кроме этого, автор подчёркивает, что способность в большей степени проявить силу, быстроту, ловкость или выносливость непосредственно влияет на выбор общей тактики того или иного боя. Боксёры, физические качества которых ярко выражены, стараются выгодно использовать их в своей тактике. Например, обладающие преимуществом в силе обычно стремятся наносить в бою сильные удары: ловкие – используют подвижность, обыгрывая противника по очкам; быстрые – стараются превосходить противника внезапностью атак и контратак; выносливые обычно ведут бои в быстром темпе, утомляя противника непрерывными атаками [8].

Взаимосвязь между манерой ведения боя и временем сложных двигательных реакций исследовалась многими авторами. Индивидуальные различия во времени развития сложных реакций предопределяют выбор боксёрами-новичками присущей им манеры ведения боя. По показателям времени сложных двигательных реакций боксёров можно разделить на три группы: атакующей манеры ведения боя, контратакующей и комбинированной.

Каждый мастер ринга имеет отличительные особенности в бою, или в манере держаться против соперников, или в манере атаковать и защищаться, или тактике. Это вполне закономерно, несмотря на то что многие из них занимались вместе у одного тренера. В индивидуальной манере боксёра выражаются его способности и склонности к определённым способам боя.

Индивидуальная манера вести бой непостоянна. Она изменяется и совершенствуется по мере того, как развиваются физические и волевые качества боксёра, расширяются его способности, совершенствуется и приобретает тактический опыт [3].

Важнейшим фактором, влияющим на формирование индивидуальной манеры ведения боя боксёра, является психомоторный фактор (психосоматические особенности и двигательные способности спортсмена), который обусловлен генетически заданными индивидуальными свойствами аппарата спортсмена. В процессе спортивного совершенствования у единоборцев формируются различные доминирующие способности, которые отражаются на особенностях боевой манеры и проявляются в технике выполнения комбинаций и тактике ведения боя [7].

Индивидуальная манера выражается как в предпочтении спортсменом того или иного вида тактики ведения боя (например, тактики темпа, нокаута, обороны, контратак и пр.), так и в способах решения тактических

задач (атакующая форма боя, форма встречных контратак и пр.).

Таким образом, формирование у единоборцев тактической манеры обусловлено преимущественно их генофондом, который реализуется в процессе спортивного совершенствования посредством целенаправленных управляющих воздействий.

Индивидуальная манера ведения боя спортсмена и стиль бокса взаимосвязаны. Особенности принятой в стране (национальной) школы влияют на формирование манеры, а манеры единоборца отражают характер стиля.

Индивидуальные психосоматические особенности являются продуктом генофонда, наследственных влияний и представляют настолько мощный фактор, что он может свести на нет попытки тренера-педагога выработать характерный для национальной школы стиль. Наиболее ярко это противоречие может быть выражено в случаях, когда традиционный (навязываемый) стиль не адекватен психосоматическому статусу спортсмена.

В связи с этим бесспорным является стихийный неуправляемый процесс становления типа единоборца конкретного амплуа, который определяется, в основном, психосоматическим статусом спортсмена.

Таким образом, индивидуальная манера ведения боя определяет тактический тип единоборца, различия между которыми проявляются, в первую очередь, в тактике ведения боя, которая специфична у представителей разных типов.

Как показывают наши исследования и практика бокса, существование боксёров какого-либо тактического типа в «чистом» виде, исключая универсалов, является недостатком методики их обучения и совершенствования [9].

Таким образом, мы считаем, что в боксе существуют следующие типы единоборцев: игровик-нокаутёр, игровик-темповик, нокаутёр-игровик, нокаутёр-темповик, темповик-игровик, темповик-нокаутёр, а также единоборцы-универсалы.

Единоборцы-силовики, характеризующиеся силовой направленностью боксирования, являются представителями тех стран и клубов, где бокс только начинают культивировать. Это направление боксирования является следствием недостаточно совершенной школы бокса.

Под индивидуальной манерой спортсмена нами понимается склонность атлета к определённым способам ведения соревновательной борьбы, т. е. индивидуальный способ решения двигательной задачи.

Таким образом, в процессе совершенствования техники индивидуальные морфологические и функциональные особенности спортсмена влияют на «детали» техники (второстепенные особенности движения), не нарушая основу техники движений и её основные звенья. С этих позиций и можно сказать, что техника несёт в себе индивидуальные отпечатки, имеет «индивидуальный» «характер».

Результаты исследования

Важным фактором повышения уровня мастерства единоборцев является совершенствование процесса индивидуальной подготовки спортсменов. Однако каче-

ственное управление индивидуальной подготовкой невозможно без знания структуры и путей формирования индивидуальной манеры и технико-тактического мастерства спортсменов. Так, на базе Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова с 1 сентября 2021 года по 27 мая 2022 года был проведён эксперимент с участием 30 студентов-боксёров, возраст 18-20 лет. Их разделили на 2 группы: экспериментальную и контрольную. Тренировки проводились 6 раз в неделю у контрольной группы и 6 раз в неделю – у экспериментальной группы, продолжительностью 1 час 30 минут.

В первой группе с помощью педагогического наблюдения выявили тактические типы боксёров: темповиков, игровиков, непрерывно атакующих сильными ударами.

Исходя из этого, в 1-й группе для развития и выносливости использовали следующие методы тренировки: работа на снарядах, работа на лапах, работа с отягощениями. Использовали 2 направления:

- развитие аэробных возможностей боксёра;
- развитие анаэробных возможностей боксёра.

Для развития аэробных возможностей применялись: – длительная многокруговая работа на пневматической груше, когда следуют лёгкие, но непрерывные удары до полного утомления спортсмена;

– длительная работа на мешке, во время которой отрабатывается не сила ударов, а непрерывность их нанесения;

– ведение тренировочных боёв в течение времени, превышающего длительность нескольких раундов.

Для развития анаэробных возможностей боксёра, когда в условиях кислородного голодания отсутствует возможность его быстрой компенсации, используются следующие упражнения:

– ведение «боя с тенью» с периодами спринтерских рывков и ускорений;

– многокруговая работа с тренером (на «лапах») с сокращением интервала отдыха между раундами или без перерыва;

– ведение условного боя в высоком темпе, с быстрым передвижением по рингу с целью загнать партнёра в угол или прижать к канатам;

- нанесение серий ударов с задержкой дыхания.

В экспериментальной группе исследование показало, что общая выносливость боксёров существенно улучшается, если на тренировке используются специальные упражнения, которые вызывают наибольшие энергетические сдвиги. Для развития быстроты в процессе тренировки мы использовали ряд особых упражнений:

– выполнение ударов без гантелей и с гантелями в руках;

– «бой с тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё;

– чередование серий бросков медицинбола и нанесения ударов;

– выполнение защит или ударов по сигналу тренера; серия ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через каждые 30 сек работы в спокойном темпе (проводится с гантелями в руках весом 2 кг);

– защита отклонами и уклонами в максимальном темпе от одиночных ударов;

– переход от атакующих к защитным действиям и, наоборот, в максимальном темпе;

– контратакующие удары в максимальном темпе;

– условный бой с партнёром с установкой на быстроту;

– быстрые удары по «лапам» в момент «появления цели».

Большое значение, наряду с индивидуальными данными, в развитии ловкости, которое проявляется в упражнениях, связанных с высокоскоростным изменением направления движения и позиции тела, имеет планомерный и целенаправленный тренировочный процесс.

Специальные упражнения для боксёров по развитию ловкости разделяются на:

а) упражнения на снарядах:

- нанесение серии ударов по пунктболу;
- нанесение ударов по груше на растяжках;
- нанесение ударов по движущемуся мешку;
- одновременное нанесение ударов по двум-трём

надутым или насыпным грушам,

б) упражнения с партнёром:

- выполнение сейдстепов, ударов на скачке;
- выполнение ударов вперёд под разноимённые

ноги;

– выполнение ударов назад с шагами одноимённых ног;

– защитные движения во время серии ударов партнёра;

– проведение спаррингов на ринге размером 1,5Ч1,5 м;

- смена партнёров и темпа боя в парах;

– серия ударов по «провалившемуся противнику»;

– отработка «выходов» из углов при атаке партнёра;

- отработка «уходов» от канатов при атаке партнёра.

Также игровику необходимо развивать мышцы ног: прыжки вперёд, ходьба и прыжки в приседе, салки ногами, упражнения со скакалкой, приседание и вставание на одной ноге, приседание со штангой, прыжки через препятствия.

Дополнительно следует использовать в работе с игровиками следующие упражнения:

- пятнашки руками с партнёром;

- салки ногами с партнёром;

– передвижения с теннисными мячами (вокруг мяча, движения вперёд и назад);

– работа с тренером «на лапах» с использованием быстрых одиночных ударов в движении;

– работа на снарядах, быстрая атака с переходом с дальней дистанции на среднюю и с выходом «нырком» или сейдстепом с ударами;

– ведение условного боя в высоком темпе с быстрым передвижением по рингу с целью выбить противника из равновесия;

- «бой с тенью», работа на челночке.

При подготовке нокаутёра надо уделять первоочередное внимание совершенствованию одиночных ударов, двойных и трёхударных серий, выполняемых с большой силой и в кратчайший промежуток времени. Для развития и совершенствования силовых способностей используются упражнения на преодоление собственного веса,

сопротивление партнёра с использованием отягощений. Увеличение нагрузки достигается увеличением веса отягощения, скорости движений, количества повторений. В специальную подготовку боксёра для развития силы входят упражнения:

- длительная работа с отягощением (не более 500 г);

- краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами.

К числу специальных упражнений относятся:

- пораундовый «бой с тенью» (утяжеление на руках не более 500 г);

- отработка ударов с гантелями весом 2-2,5 кг в руках;

- нанесение ударов по наковальне (автопокрышке) различной высоты;

- выбрасывание рук вперёд и вверх от груди с лёгкой штангой;

- нанесение прямых ударов, взявшись за концы грива штанги;

- передвижение и «бой с тенью» в утяжелённой обуви, с грузами на ногах или на поясе;

- передвижение с гирями (16 или 24 кг) в руках.

Выводы

Каждый боксёр, каким бы стилем он ни обладал, имеет свою индивидуальную, только ему присущую манеру ведения боя. Манера боя может находить своё выражение как в технике, так и в тактике. Как правило, спортсмены, имеющие большой рост, боксируют на

дальней дистанции прямыми ударами; низкие, коренастые, напротив, стремятся к сближению. Например: манерой можно считать активное проведение начала или конца раунда, или атаку прямым ударом правой в голову с движением в правую сторону, или стремление внезапно изменить дистанцию с ближней на среднюю, быстро, при отходе, нанести 2-3 удара и снова войти в ближнюю, или увеличение количества «взрывных» действий к концу раунда, т. е. нанесение серии ударов за серией, когда противник устал, и т. д.

Индивидуальная манера боя определяется типологическими свойствами нервной системы (темперамент, воля, скорость реакции, быстрота, чувство дистанции, сила и чувство удара и др.), которые обуславливают своеобразие деятельности боксёра, его стремление решать задачи наиболее удобным для себя способом, используя свои конституционные и физические данные и технико-тактические возможности.

Стиль и индивидуальная манера ведения боя – органически связанные понятия. Стиль влияет на формирование манеры, а манера ведения боя боксёром отражает характер стиля.

Большое влияние на стиль оказывают традиции бокса, культура боксёров, темперамент и вкусы зрителей, правила соревнований и судейство. У большинства боксёров могут быть отклонения от общего стиля, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Агафонов, С. В., Заводный, Н. А. Бокс : Учебно-методическое пособие. Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2022. 34 с.
2. Александров, К. К., Бестин, Р. В. Динамика мотивов занятий боксом студентов-спортсменов различной квалификации // Экстремальная деятельность человека. 2019. № 2 (52). С. 67-70.
3. Атилов, А.А. Современный бокс. Практическое руководство. Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. 640 с.
4. Градополов, К. В. Бокс : Учебник для институтов физической культуры М. : ИНСАН, 2010. 320 с.
5. Дмитриев, Н. А. Развитие физических качеств боксёров-юношей 12-14 лет на основе применения национальных игр народа саха // Кочневские чтения – 2022. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 20-летию кафедры «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова. Редколлегия: Н. Е. Гоголев [и др.]. Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, 2022. С. 53-56.
6. Дмитриев, Н. А., Алексеев, Я. Г. Развитие физических качеств начинающих боксёров на основе применения национальных игр // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д. П. Коркина и современное олимпийское движение. Материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвящённого памяти заслуженного тренера СССР Д. П. Коркина. Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, 2021. С. 108-110.
7. Синьков, В. А., Шпорт, М. В. Бокс. Первые шаги. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 256 с.
8. Филимонов, В. И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования. М. : ИНСАН, 2002. 432 с.
9. Филимонов, В. И. Бокс: Спортивно-техническая и физическая подготовка. М. : ИНСАН, 2001. 432 с.
10. Чуринов, А. А. Пример организации тренировочного процесса с боксёрами 10-12 лет // E-SCIO. 2021. № 3 (54). С. 149-154.

References

1. Agafonov S. V., Zavodny N. A. Boxing : Textbook. Rostov-on-Don : Don State Technical University, 2022. 34 с.
2. Alexandrov K. K., Bestinov R. V. Dynamics of motives of boxing students-athletes of different qualification. // Extreme human activity. 2019. № 2 (52). С. 67-70.
3. Atilov A.A. Modern boxing. Practical guide. Rostov-on-Don : Phoenix, 2003. 640 с.
4. Gradopolov K. V. Boxing : Textbook for Institutes of Physical Culture M.. INSAN, 2010. 320 с.

5. Dmitriev N. A. Development of physical qualities of young men boxers of 12-14 years old on the basis of the application of national games of the Sakha people. // Kochnev readings – 2022. Materials of the VII All-Russian scientifically-practical conference devoted to the 20 anniversary of department "Mas-restling and national sports" of Institute of physical training and sports of M. K. Ammosov North-Eastern Federal University. Editorial Board: N. E. Gogolev [etc.]. Yakutsk : Ammosov North-Eastern Federal University, 2022. С. 53-56.
6. Dmitriev N. A., Alekseev Y. G. Development of physical qualities of novice boxers on the basis of application of national games. // Olympic sport: pedagogical heritage of D. P. Korkin and modern Olympic movement. Materials of the IV International scientific-practical conference within the limits of carrying out the international tournament on free-style wrestling devoted to the memory of the deserved trainer of the USSR D. P. Korkin. Yakutsk : Ammosov North-Eastern Federal University, 2021. С. 108-110.
7. Sin'kov V. A., Shport M. V. Boxing. The first steps. Rostov-on-Don : Phoenix, 2004. 256 с.
8. Filimonov V. I. Boxing: Pedagogical bases of training and improvement. M. : INSAN, 2002. 432 с.
9. Filimonov V. I. Boxing: Sports-technical and physical training. M. 9. I. FILIMONOV BOXING: SPORT-TECHNICAL AND PHYSICAL TRAINING, MOSCOW : INSAN, 2001. 432 с.
10. Churinov A. A. Example of the organization of the training process with boxers of 10-12 years. // E-SCIO. 2021. № 3 (54). С. 149-154.

Поступила в редакцию 31.10.2023
Подписана в печать 29.12.2023

Original article
UDC 796.83
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_197

INDIVIDUALIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF NOVICE BOXERS

Nikolay A. Dmitriev, Vasily M. Egorov ²

*Ammosov North-Eastern Federal University ^{1, 2}
Yakutsk, Russia*

¹ Senior Lecturer of the Department of Physical Education
ph.: +7(964)416-12-07, e-mail: dmitrievsvfu@mail.ru
ORCID 0000-0002-7933-8199

² Postgraduate student of the Institute of Physical Culture and Sports
ph.: +7(4112)49-68-23, e-mail: Vasilboxing@mail.ru
ORCID 0000-0002-2688-8963

Abstract. The article considers training techniques for the formation of an individual style of fighting for novice boxers. Individual training plans were developed for each fighting style. The authors compared the techniques and tactics of each fighting style to the current competition judging.

The authors identified various attributes for classifying martial artists. The analysis concluded that boxers almost always belong to different martial arts varieties, that there are no athletes who can be assigned to any one category. This can be explained by the individual manner of an athlete when fighting.

The authors conducted an experiment involving 30 boxing students of the Institute of Physical Education and Sports of the M. K. Ammosov North-Eastern Federal University, which showed that the individual fighting style of an athlete is determined by various components, among which we can distinguish high or low height, types of punches, boxing distance, etc. As a result of the experiment it was also found out that the training of each type of boxer presented in the article requires his own methods of strikes, evasions, as well as his own pace of the fight.

Keywords: training methodology, individual manner of fighting, style, pacemaker, knockout, playmaker, special exercises, technique and tactics, training plan

Cite as: Dmitriev, N. A., Egorov, V. M. (2022) Individualization of the training process of novice boxers. *Physical Culture and Health*. (4), 197-201. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_197.

Received 31.10.2023
Accepted 29.12.2023