

УДК 796.83

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ

Павел Юрьевич Соловьев, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Волгоградская государственная академия физической культуры; Сергей Левонович Багдасарян, Заслуженный учитель Российской Федерации, тренер высшей категории, Спортивная школа олимпийского резерва № 9, Волгоград

Аннотация

Современное развитие бокса, на международном и на национальном уровне, отличается увеличением диапазона возможных систем соревнований. Боксеры могут участвовать в различных по длительности соревновательных поединках. Данное обстоятельство усложняет выбор стратегии подготовки. Целью исследования являлось определение перспективных направлений совершенствования современных методик подготовки боксеров различной квалификации и возраста. Достичь поставленную цель предполагалось путем последовательного решения следующих задач: выявления статистических особенностей современной соревновательной деятельности боксеров; определения корреляционной взаимосвязи между статистическими показателями современной соревновательной деятельности и показателями физической подготовленности боксеров; разработки методических рекомендации по совершенствованию процесса подготовки современных боксеров. Поставленные задачи решались следующими методами: анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогических наблюдений, расчетных коэффициентов эффективности соревновательной деятельности, контрольных педагогические испытания, методов математической статистики. В ходе исследования были достигнуты следующие результаты: необходимость научного пересмотра уже имеющихся традиционных методик подготовки боксеров-любителей и боксеров-профессионалов, определения приоритетной для спортсменов системы соревнований; перестройки подготовительного процесса уже на начальных этапах специализации юных боксеров; определено некоторое снижение эффективности атакующих действий боксеров, при стремительно нарастающей плотности подготовительных и качества защитных действий; в подготовительном процессе приоритетное внимание следует уделять совершенствованию подготовительных, атакующих и защитных действий, равноценно выполняемых обеими руками, а также углубленному совершенствованию скоростно-силовых способностей, выносливости и ловкости боксеров.

Ключевые слова: система проведения соревнований по боксу, юные и взрослые боксеры, статистические показатели поединка, коэффициент эффективности, корреляционная взаимосвязь, тестирование, физические качества, методические рекомендации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p357-362

PROMISING DIRECTIONS OF IMPROVEMENT OF SPORTS TRAINING OF BOXERS

Pavel Yuryevich Soloviev, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Volgograd State Academy of Physical Culture; Sergey Levonovich Baghdasaryan, Honored Teacher of the Russian Federation, coach of the highest category, Olympic Reserve Sports School No. 9, Volgograd

Abstract

The modern development of boxing, at the international and national levels, is distinguished with the increase in the range of possible competition systems. Boxers can participate in competitive fights of various lengths. This complicates the choice of training strategy. The goal of the study was to determine the promising areas for improving the modern methods for training boxers of various qualifications and ages. It was supposed to achieve this goal by consistently solving the following problems: the identifying the statistical features of the modern competitive activity of boxers; the determining the correlation between statistical indicators of modern competitive activity and indicators of physical fitness of boxers; developing methodological recommendations for improving the training of modern boxers. The set tasks were solved by the following methods: analysis and synthesis of scientific and methodological literature,

pedagogical observations, calculated coefficients of competitive performance, control pedagogical tests, methods of mathematical statistics. During the study, the following results were achieved: the need for a scientific review of the existing traditional methods for training amateur boxers and professional boxers, determining the priority for athletes of the competition system; restructuring of the preparatory process already at the initial stages of the specialization of young boxers; a certain decrease in the effectiveness of the attacking actions of boxers was determined, with a rapidly increasing density of preparatory and quality of protective actions; in the preparatory process, priority should be given to improving preparatory, attacking and protective actions equivalent to those performed by both hands, as well as in-depth improvement of speed-power abilities, endurance and dexterity of boxers.

Keywords: boxing competition system, young and adult boxers, statistical indicators of a duel, efficiency coefficient, correlation relationship, testing, physical qualities, methodological recommendations.

ВВЕДЕНИЕ

Современный бокс на международной и национальной аренах, претерпевает глобальные изменения и главным образом, в разделе правил проведения соревнований (2013–2021 гг.) [5].

Активно развивающаяся тенденция объединения любительского и профессионального бокса, а также открывшаяся возможность участия боксеров «любителей» в соревнованиях боксеров «профессионалов», и наоборот, проявляется в появлении новых видов и форм проведения соревнований, универсализации системы оценки действий боксеров на ринге и т.д. [5].

Участники соревнований по боксу могут проводить поединки различной продолжительности, состоящие как из трех, так из четырех, шести и более раундов [5]. Соответственно более долгая «соревновательная дистанция» предъявляет еще более высокие и качественные требования к большинству разделов подготовки [2]. Современный поединок боксеров требует от его участников проявления не только высокого уровня технико-тактической подготовленности, но и физического, функционального и психологического компонентов.

Так же, необходимо отметить, что возможности организма спортсменов имеют определенные физиологические «границы», поэтому, успешно участвовать во всех возможных современных соревнованиях, с различными системами проведения, весьма проблематично [3,6]. Таким образом, перед специалистами встает вопрос о рациональной спортивной ориентации боксеров, то есть выборе, согласно с его способностями, приоритетного «формата» соревнований.

Представляется, что на современном этапе, нельзя обойти без внимания и боксеров юного возраста (до 16 лет), являющихся фундаментальным возрастным периодом для спортсменов олимпийского возраста. Где, так же необходимо производить адаптационные изменения методик подготовки [2]. Так как именно на ранних этапах специализации закладываются «базовые» способности как технико-тактического, так физического и функционального плана, в будущем взрослого боксера.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Небольшой исторически анализ эффективности соревновательной деятельности боксеров, показывает, что, к примеру, в 80-ые годы прошлого столетия коэффициент эффективности атакующих действий боксеров (отношение числа ударов дошедших до цели, к общему их количеству) составлял 0,23 [3], тогда как в конце 90-ых, при увеличении количества соревновательных раундов и уменьшении их продолжительности, данный показатель составил 0,21 [1]. Анализируя данную тенденцию, можно предположить, что в более «коротком» и напряженном раунде боксеры применяют довольно ограниченный круг результативных технико-тактических действий, менее заботясь о применении подготовительных действий, которые, в свою очередь, повышают эффективность основных приемов в среднем на 50% [3].

Статистический анализ полуфинальных и финальных поединков чемпиона России 2020г., г. Оренбург (таблица 1), демонстрирует еще более низкий показатель эффективности атакующих действий (0,102–0,26), что может говорить о том, что стремительно нарастающая плотность боевых действий, в первую очередь за счет высокой интенсивности подготовительных действий, обязывает участников поединков быть более изобретательными и надежными в защитных действиях [7]. В свою очередь, более высокая надежность защитных действий (0,912 - 0,818) современных боксеров снижает качество атакующих действий их противников [3].

Таблица 1 – Статистическая характеристика современных поединков боксеров высокого класса

Весовые категории	Общее количество ударов (\bar{x})				Количество ударов дошедших до цели (\bar{x})				Коэффициенты эффективности боевых действий (\bar{x})		
	Ip	Pr	Шр	общее за бой	Ip	Pr	Шр	общее за бой	атаки	защиты	общий
Легкие: 49кг,52кг, 57кг, 60кг	63,72	60,91	59,16	183,22	6,56	7,25	7,2	17,62	0,102	0,912	1,003
Средние: 63кг,69кг, 75кг	72,16	59,58	60,83	190,17	8,15	6,58	7,5	28,25	0,122	0,878	0,983
Тяжелые: 81кг,91кг, св.91кг	52,17	58,87	54,42	165,45	8,92	11,58	9,71	30,21	0,26	0,818	0,988

При этом специалисты, работающие с современными боксерами, отмечают тот факт, что успешность действий на ринге будет определяться в первую очередь уровнем их физической и функциональной подготовленности, при соответствующей технико-тактической оснащенности. Высокая значимость физической и функциональной подготовленности современных боксеров [7], так же подтверждается тем обстоятельством, что у них есть возможность проявлять свои способности как в рамках традиционного (олимпийского) вида соревнований, так и в профессиональных видах состязаний по боксу, где участникам необходимо обладать достаточно широким диапазоном двигательных способностей: силы, быстроты, ловкости, выносливости и пр..

Из выше сказанного, следует, что современному специалисту по боксу, успешно осуществляющему подготовку спортсменов высокого класса, необходимо не только творчески осмысливать уже накопленный опыт олимпийского и профессионального бокса, но и осуществлять научный поиск более совершенных методик подготовки, позволяющих обеспечить боксеров достаточно широким диапазоном специальных возможностей различной направленности.

Статистические исследования соревновательной деятельности юных боксеров показывают (таблица 2), что эффективность их выступления, в первую очередь, определяется количеством ударов достигших цели, нежели их общим количеством ($p > 0,05$). Это дает основание предполагать, что в занятиях с юными спортсменами, больше внимания необходимо уделять совершенствованию рациональности техники прямых (45,97%) и ударов сбоку (42,13%), о чем свидетельствует их больший вклад в эффективность атакующих действий и общей боевой деятельности ($p > 0,05$). Совершенствование же ударов снизу, так же не стоит недооценивать, так как при редком применении, они обладают достаточно высокой эффективностью – 0,241 и существенным вкладом в общую эффективность боя (26,13%). Исследование количественного и качественного участия правой и левой рук в эффективности атакующих действий и как следствие общей деятельности боксеров на ринге, показало (таблица 2), что в условиях поединка спортсмены чаще используют левую ($(\bar{x}) = 47,93$) нежели правую ($(\bar{x}) = 30,8$) руку, при том, что удары правой – почти в два раза эффективнее (пр.р.=0,205, лев.р.=0,108). Определение коэффициента

детерминации показывает нам равную значимость вклада обеих рук (42,13%; 41,74%) в общую эффективность боя ($p < 0,05$). Определена положительная взаимосвязь коэффициента эффективности защитных действий (0,823) боксеров с количеством выполненных ими точных ударов ($p < 0,05$).

Таблица 2 – Корреляционная взаимосвязь статистических показателей соревновательной деятельности боксеров юношеского возраста

Коэффициенты эффективности			рука		вид удара			атака	защита	общая	Детерминация (%)		
			правая	левая	прямые	сбоку	снизу						
Количественные показатели			\bar{x}	0,205	0,108	0,129	0,155	0,241	0,147	0,823	0,971		
рука	правая	общ.	30,8	0,202	0,248	0,191	0,313	-0,06	0,189	0,317	0,374	14,05	
		точн.	6,56	0,729	0,577	0,598	0,704	0,129	0,715	0,339	0,651	42,13	
	левая	общ.	47,93	0,258	0,226	0,276	0,214	0,012	0,318	0,251	0,405	16,31	
		точн.	5,57	0,579	0,857	0,739	0,493	0,206	0,742	0,29	0,647	41,74	
вид удара	прямые	общ.	63,01	0,255	0,067	0,147	0,092	-0,09	0,134	0,248	0,304	9,17	
		точн.	8,33	0,519	0,535	0,729	0,332	0,103	0,766	0,363	0,679	45,97	
	сбоку	общ.	11,04	0,353	0,153	0,171	0,349	-0,09	0,302	0,223	0,506	25,5	
		точн.	2,73	0,541	0,268	0,234	0,604	0,092	0,637	0,251	0,651	42,13	
	снизу	общ.	3,98	0,403	0,186	0,077	0,573	0,325	0,432	0,026	0,276	7,57	
		точн.	1,51	0,656	0,261	0,304	0,654	0,514	0,636	0,126	0,512	26,13	
	Σ ударов		общ.	89,63	-0,04	0,123	0,105	0,052	-0,14	0,085	0,114	0,118	1,37
			точн.	12,18	0,625	0,546	0,635	0,581	0,181	0,793	0,353	0,726	52,57

Выявленная статистическая характеристика современного поединка боксеров позволяет утверждать, что в соревновательной обстановке более успешным (результативным) будет тот спортсмен, который может не сковываясь (свободно) выполнять боевые приемы как левой так и правой руками из различных боевых положений.

Статистическое исследование взаимосвязи физической подготовленности юных боксеров с эффективностью их боевой деятельности позволило выявить ряд тестирующих упражнений, результаты которых в наибольшей степени влияют на эффективность боя (таблица 3): сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с, способствует повышению эффективности, главным образом, защитных действий; бросок набивного мяча (3 кг) из положения боевой стойки правой и левой руками отдельно, свидетельствующий об уровне «взрывного» силового компонента ударного движения и способствующий улучшению эффективности атаки прямыми и боковыми ударами, где повышение результативности левой руки также способствует улучшению качества защиты; ловля десяти последовательных бросков теннисного мяча отдельно правой и левой руками, позволяющее выявить уровень развития точности и быстроты двигательного реагирования и способствующее повышению эффективности защитных действий юных боксеров ($p < 0,05$). Дополнительным тестирующим упражнением может быть челночный бег 3x10 м.

Таблица 3 – Взаимосвязь средних показателей физической подготовленности и коэффициентов эффективности боевой деятельности юных боксеров

Показатели ОФП			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа 30 с (раз)	Челноч. бег 3x10 м (с)	Бросок набивного мяча 3кг			Ловля тен. мяча из 10р			
					П м	Л м	КА усл.ед.	П кол-во попыт.	Л кол-во попыт.	КА усл.ед.	
КЭ боевых действий			x	35	8,16	6,63	5,06	33,22	7,92	7,68	4,4
прямые КЭА	П	0,189	0,295	-0,391	0,332	0,381	-0,264	0,158	0,192	-0,058	
	Л	0,092	-0,176	0,313	0,174	0,198	-0,143	0,12	0,031	0,061	
боковые КЭА	П	0,199	0,251	-0,298	0,494	0,428	-0,128	0,061	0,245	-0,222	
	Л	0,143	0,267	-0,28	0,295	0,292	-0,276	0,116	-0,056	0,23	
снизу КЭА	П	0,233	0,036	-0,127	0,231	0,076	0,207	0,171	0,08	0,089	
	Л	0,093	0,059	-0,207	0,107	0,207	0,49	-0,27	0,162	-0,124	

Σ ударов КЭА	Пу	0,128	0,185	-0,088	0,509	0,553	-0,253	0,213	0,112	0,115
	Бу	0,19	0,308	-0,36	0,627	0,427	-0,146	0,125	0,154	-0,021
	Су	0,25	-0,205	-0,17	0,198	0,127	0,405	-0,027	0,031	-0,103
Общий КЭА	П	0,204	0,237	-0,308	0,572	0,413	-0,164	0,221	0,264	0,061
	Л	0,107	0,119	0,101	0,156	0,143	-0,081	0,027	-0,17	0,249
Общ. КЭА		0,146	0,247	-0,248	0,574	0,367	-0,152	0,143	0,04	0,145
КЭЗ		0,821	0,49	-0,386	0,225	0,579	-0,504	0,492	0,423	-0,036
ОКЭБД		0,969	0,323	-0,441	0,55	0,492	-0,257	0,408	0,327	0,056
К _в %			10,43	19,44	30,25	24,2	6,6	16,64	10,69	0,31

Где: КЭА – коэффициент эффективности атаки П – правая рука; КЭЗ – коэффициент эффективности защиты Л – левая рука; ОКЭБД – обобщенный коэффициент эффективности боевых действий; Пу – прямые удары, Бу – боковые удары; Су – удары снизу; КД – коэффициент детерминации; КА – коэффициент асимметрии

Проведенный дополнительный корреляционный анализ и изучение глубины двигательной асимметрии физических качеств юных боксеров, позволяет предположить, что выравнивание асимметрии развиваемых двигательных способностей приведет к повышению эффективности как атакующих, так и защитных действий ($p < 0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Современная тенденция объединения любительского и профессионального бокса на международной и национальной арене, диктуют необходимость научного переосмотра уже имеющихся традиционных методик подготовки боксеров-любителей и боксеров-профессионалов.
2. Расширенный диапазон возможных систем соревнований, диктует необходимость определения приоритетного из них, согласно индивидуальным особенностям боксеров.
3. Требования современной соревновательной борьбы необходимо учитывать уже на начальных этапах специализации юных боксеров (до 16 лет), так как именно в них осуществляется формирование фундаментальных двигательных способностей, в будущем взрослого спортсмена высокого класса.
4. Эффективность атакующих действий боксеров (0,102–0,26), за последнее время, значительно не изменилось, при некоторой тенденции к её снижению, вследствие стремительно нарастающей плотности подготовительных действий и развитии качества защитных действий (0,912–0,818).
5. Современные системы проведения соревнований, требует от боксеров проявления более разнообразной и качественной подготовленности: в технико-тактической - подготовительных, атакующих (преимущественно прямых и боковых ударов) и защитных действий, равноценно выполняемых обеими руками; в физической - скоростно-силовых способностей, выносливости и ловкости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Гаськов Алексей Владимирович. – Москва, 1999. – 41 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. — Москва : Спорт-Человек, 2021. – 520 с.
3. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
4. Осколков В.А. Анализ многолетней системы технико-тактической подготовки боксеров / В.А. Осколков, Н.Л. Сулейманов, П.Ю. Соловьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 206–211.
5. Правила соревнований вида спорта «Бокс». // Russian Boxing Federation. [сайт]. – 2019. – 9 февраля. - URL: <http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf> (дата обращения: 26.03.2021).

6. Сабирова И.А. Анализ соревновательной деятельности в различных дисциплинах кик-боксинга / И.А. Сабирова, И.В. Битюцких // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167).* – С. 259–262.
7. «Лига Ставок. Чемпионат России по боксу среди мужчин» Оренбург-2020. Полуфиналы : [видеозапись поединков] // Russian Boxing Federation : [канал пользователя YouTube]. – Оренбург, 2020. – 4 декабря. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BVnckOXJOCE&list=PL0e7N7koOF3ohsqNWuPI1131g17REO3YZ&index=42> (дата обращения: 05.12.2020).

REFERENCES

1. Gaskov, A.V. (1999), *Theoretical and methodical foundations for the management of competitive and training activities of qualified boxers*, dissertation, Moscow.
2. Matveev, L.P. (2021), *Theory and methodology of physical culture (introduction to the theory of physical culture; general theory and methodology of physical education)*, Sport-Man, Moscow.
3. Nikiforov, Yu.B. (1987), *The effectiveness of training boxers*, Physical education and sports, Moscow.
4. Oskolkov, V.A., Suleymanov, N.L., Soloviev, P.Y. (2017), “Analysis of the long-term system of technical and tactical training of boxers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (151), pp. 206–211.
5. *Rules of competitions of the sport "Boxing"* (2019), Russian Boxing Federation, available at: <http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bde6f05.pdf> (date accessed: 26.03.2021).
6. Sabirova, I.A. and Bityutskaya, I.V. (2019), “Analysis of competitive activities in various disciplines of kickboxing”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (167), pp. 259–262.
7. Russian Men's Boxing Championship "Stakes League" Orenburg-2020, Semifinals (2020), Russian Boxing Federation, [user channel YouTube], available at: <https://www.youtube.com/watch?v=BVnckOXJOCE&list=PL0e7N7koOF3ohsqNWuPI1131g17REO3YZ&index=42> (date accessed: 05.12.2020).

Контактная информация: soloviovpavel@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2021

УДК 796.322

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ, С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ, ОСНОВАННОЙ НА ТРЕНИРОВКЕ ГАНДБОЛИСТОВ В ТРОЙКАХ

Сули Таха, аспирант, Марина Владимировна Жийяр, доктор педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Аннотация

Цель исследования заключалась в апробации нашей экспериментальной методики, направленной на совершенствование методов тактической подготовки в гандболе. Основной задачей эксперимента было за счет использования разработанной нами методики тактической подготовки добиться сближения уровня тактических способностей и мастерства гандболистов в команде. Представленные в настоящей статье материалы демонстрируют алгоритм тактической подготовки гандболистов на основе нашей методики. По результатам апробирования экспериментальной методики авторы сформировали выводы. Проведенное нами исследование обладает научной новизной в виду того, что вопросы, связанные с психологическими особенностями выбора решения в тактической подготовке гандболистов, являются недостаточно изученными.

Ключевые слова: гандбол, тактическая подготовка гандболистов, экспериментальная методика, игровое взаимодействие, тактические способности игроков, педагогическое наблюдение.