

УДК 821.161.1

В.О. ЛИХАЧЕВ, Е.В. БУТАКОВА
(*makira8@yandex.ru, bukva-1973@mail.ru*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

МЕТОДИКА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ К ВЕДЕНИЮ БОЯ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Рассматривается методика технико-тактической подготовки юных боксеров к ведению боя на ближней дистанции. Приводится научное обоснование эффективных средств и методов ведения ближнего боя, характерного для современного этапа развития бокса.

Ключевые слова: бокс, спортсмены, средства, методы, ближний бой, технико-тактические действия, спортивная тренировка.

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. Для достижения победы в таких условиях первостепенное значение приобретает научная разработка средств и методов ведения ближнего боя, характерного для нынешнего этапа развития бокса.

Мы выявили, что у тренеров имеются противоречивые мнения по методике обучения ближнему бою. Одни, утверждают, что изучение ближней дистанции необходимо начинать в конце первого года занятий боксом, другие – после достижения спортивного разряда, некоторые не изучают его совсем [3]. Что касается методов, то большинство тренеров обучают приемам ближнего боя целостным методом, другая часть – расчлененным.

Отмечены следующие причины, порождающие слабое владение приемами ближнего боя:

1. Тренеры не уделяют достаточного внимания мастерству ведения ближнего боя;
2. Не выработано целостной методики обучения и совершенствования технике ближнего боя;
3. Методика обучения ближнему бою у большинства тренеров осуществляется целостным методом, что не отвечает современным требованиям.

К сожалению, у российских боксеров в технике и тактике ведения ближнего боя имеются большие недостатки, которые сказываются на результатах. Особенно эти проблемы проявляются при увеличении плотности действий. Стоит отметить, что для быстрого преодоления отставания разумно начинать с правильного обучения ближнему бою уже в юношеском возрасте, т.к. на этом этапе формируется базовый уровень подготовки спортсмена, а также очень важно избегать форсирования тренировочного процесса.

Цель исследования – выявить и экспериментально обосновать эффективность методики технико-тактической подготовки юных боксеров к ведению боя на ближней дистанции. Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс подготовки боксеров первого года обучения.

Предметом исследования являются средства и методы обучения технико-тактической подготовки боксеров-новичков элементам ближнего боя.

Задачи исследования:

1. Изучить технические и тактические приемы ближнего боя при обучении боксеров юношей на начальном этапе подготовки.
2. Рассмотреть методику технико-тактической подготовки боксеров к ведению ближнего боя.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики технико-тактической подготовки боксеров к ведению боя на ближней дистанции.

Изучая технические и тактические приемы ближнего боя при обучении боксеров юношей на начальном этапе подготовки, было выявлено что, ближний бой рассматривается как наиболее эффектив-

ная форма ведения боя, состоящая из комплекса применяемых на ближней дистанции технико-тактических приемов.

Технические и тактические приемы ближнего боя находятся в неразрывной связи между собой. Каждый технический и тактический прием характеризуется определенным содержанием и конкретной формой (цель приема, структура движения, амплитуда, скорость, частота и темп, и т.п.). Техника приемов ближнего боя должна быть наиболее экономичной и целесообразной по форме движений и давать максимальный эффект при минимальной затрате сил, т.к. складывается из многочисленных приемов, состоящих из ударов снизу, боковых, коротких прямых, различных защит от них, контрударов.

Большое количество существующих приемов и их вариантов на дистанции ближнего боя дает возможность выбирать их, и применять в различных ситуациях, складывающихся в бою. В условиях боя, когда боксеры все время меняют положение тела, создают для противника постоянную угрозу удара, оказывают сопротивление, техника приемов изменяется в соответствии со складывающейся обстановкой.

Для того чтобы успешно завершить схватку необходимо завладеть инициативой в ближнем бою. Зачастую, чтобы захватить инициативу в ближнем бою и добиться максимального успеха в схватке, необходимо заставить противника принять то или иное неудобное для него положение. Мастера ближнего боя, выполняют целый ряд подготовительных тактических действий, чтобы обмануть соперника, вывести его из равновесия, навязать свою манеру ведения боя неудобную ему. При этом важнейшее значение имеет выполнение финтов и подготовительных движений, необходимых для обманных действий, технически так, что они внешне не отличались бы от настоящего удара, и только тогда можно заставить противника принять выгодное для другого боксера положение [1].

Целесообразно в ближнем бою наносить серии ударов с чередованием цели, структуры и направления, силы и скорости, амплитуды ударов. Серии состоят из трех и более ударов, которые направлены на поражение и головы, и туловища, что заставляет соперника, защищая одну часть тела, открывать другую. В серии один из ударов, как правило, акцентированный для него с помощью других ударов создается исходное положение (положение замаха), и задача его поразить открывшуюся цель (голова или туловище).

Систематические тренировки позволяют боксеру довести технику серийных ударов до автоматизма. Технику и тактику ближнего боя в боксе нельзя рассматривать как нечто постоянное, т.к. их развитие и совершенствование не останавливаются.

В состязаниях по боксу встречаются противники, отличающиеся своими особенностями в технике и в тактике, в физической и волевой подготовке. Поэтому боксер должен выстраивать свои технико-тактические действия, соответственно своим способностям и особенностям противника. Выделяют основные позиции ближнего боя – боевая, активно-защитная, наступательная, защитная.

Для решения второй задачи исследования была рассмотрена методика технико-тактической подготовки боксеров к ведению боя на ближней дистанции, формирования у боксера прочных и разнообразных технических навыков и тактических умений. Очень важно избегать натаскивания боксеров. Необходимо, чтобы он всегда понимал и основы, и детали изучаемых движений, для какой цели каждое движение можно будет использовать в бою с противником. Индивидуальное разучивание и закрепление приемов ближнего боя реализуется в упражнениях на лапах с тренером, снарядах и в бою с тенью.

На обучение технике ближнего боя отводят обычно от 20 до 30 % от всего времени занятия. Рекомендуют следующую схему отдельного занятия, посвященного обучению технике и тактике ближнего боя:

1. Беседа, в которой боксерам разъясняют значение данного приема, особенности техники, тактическое использование, способы разучивания.
2. Показ изучаемого движения в целом и по частям, при этом нужно выделять особенности приема, составляющие основы.
3. Подготовительные упражнения, в которых боксеры усваивают основы движения.

4. Упражнения без перчаток, в которых боксеры усваивают правильное движение приема.

5. Упражнения в ударах по перчаткам партнера.

6. Упражнение с партнером в перчатках, в которых боксеры разучивают прием в условиях противопоставляемой ему защиты и контрприема.

7. Специальные упражнения с партнером в перчатках, в бою по заданию – занимающие выполняют конкретно заданные приемы в условиях приближенных к боевым.

8. Боевая практика. На основе пройденного материала занимающиеся произвольно используют в вольном бою усвоенные ими приемы, выполняют индивидуальные задания и принимают самостоятельные решения по ходу боя.

На занятиях данную схему реализуют не полностью, для обучения новичков не используют вольные и условные бои, их включают в программу обучения позже. Обучение ближнему бою начинают с позиций. По команде боксеры принимают позицию ближнего боя, удобную для нанесения коротких ударов снизу и сбоку. Затем спортсменам предлагают заменить позицию, на более удобную, и больше подать таз назад и наклонить туловище несколько вперед. Занимающимся следует объяснить, что позицию, при которой боксер слегка касается плеча противника, обычно применяют в бою. С такой позиции боксеры наносят удары в голову и туловище, поочередно левой и правой рукой, выполняя указание не изменять предложенной позиции. Упражнение в позициях включают в два-три первых урока, посвященных ближнему бою, а затем по мере надобности их повторяют на других уроках [2].

Большую роль в формировании двигательных навыков играет систематическое совершенствование общей координации движений на основе разнообразной общей физической подготовки. Для этого в программу занятий, кроме боксерских упражнений включают разнообразные общеразвивающие упражнения. Эти упражнения также способствуют развитию не только физических, но и волевых качеств.

Перед тем как приступить к обучению приемам ближнего боя, боксеры должны выполнить ряд координационных упражнений, значительно ускоряющих усвоение этих приемов. Выполняя эти упражнения, боксеры быстрее усвоят трудно выполняемую для них технику, координацию движений. Во время выполнения упражнений необходимо добиваться того, чтобы боксеры исправляли общие ошибки. Для того, чтобы закрепить разученную технику, боксеры проделывают координационные упражнения в движении влево, вправо, вперед, назад.

Защита от ударов левой и правой рукой изучают одновременно с ударами. Предварительно защиту также разучивают в одноширеножном строю, без перчаток, в следующем порядке: нырок, остановка наложением предплечья на двуглавую мышцу, приседание, отклон назад [3].

Эти защиты все боксеры выполняют по команде, мысленно представляя движение кулака противника. После того как движение в разомкнутом строю будет усвоено, боксеры приступают к совершенствованию приемов в парах. Обучение защитами в двуширеножном строю в перчатках проходит в такой же последовательности, как и без перчаток. Занимающиеся выполняют защиты от боковых ударов в голову в следующем порядке:

1. защита от одиночного удара правой в голову;
2. защита от одиночного удара левой в голову;
3. защита от боковых ударов правой и левой в голову.

Выполняя защиту нырком, некоторые боксеры не сохраняют собранного положения в позиции и опаздывают защищать голову.

Боксер входит в ближний бой либо во время собственной атаки, либо в момент атаки противника. Очень важно научить боксеров входить в ближний бой, применяя встречную контратаку в момент атаки противника. Для этого тренер, пользуясь обычной последовательностью обучения, показывает боксерам как использовать атаку противника для активной защиты с немедленным переходом на бой в ближней дистанции. Наиболее удобно входить в ближний бой в момент атаки противника прямым левым в голову [1].

Выход от канатов осуществляется с помощью быстрого уклона, с переходом в контратаку или же мгновенным маневром. Значительно сложнее научить боксера выходить из угла ринга. Крайне стесненный в своих действиях, ограниченный с боков канатами ринга, а спереди наступающим противником, боксер попадает в трудное положение. Поэтому его необходимо научить различными приемами выхода из угла ринга.

Каждый из имеющихся способов необходимо разучить с партнерами. Для этого один из боксеров становится в угол ринга, а другой атакует его легкими ударами. Против атаки защищающийся должен выполнить следующий прием: показывая движение в одну сторону, боксер должен мгновенно выполнить перемещение в другую сторону, скачком или уклоном, вытянув при этом левую или правую руку, чтобы остановить противника, создать ему угрозу.

В ходе опроса специалистов было выявлено что, педагоги не всегда придерживаются программы ДЮСШ. Некоторые тренеры очень бережно относятся к гармоничному развитию своих воспитанников и считают, что не стоит форсировать события, и поэтому изучение данного раздела технико-тактической подготовки они оставляют на конец года, когда, достаточно целостно укрепиться начальная, классическая техника. Другие же наоборот отводят время на изучение только ударов и защит, форсируют события, чем ломается представление юных боксеров о важности и понимании данного материала. Это наблюдалось и на педагогическом эксперименте.

Педагогический эксперимент проводился в отделении бокса спортивного клуба «Зенит» г. Волгограда. Для проведения эксперимента были отобраны 23 юных боксера группы начальной подготовки в возрасте 12–14 лет. Боксеры были разделены на две группы: контрольную – 12 и экспериментальную – 11 человек. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, а экспериментальная – по предложенной нами. Через 4 месяца после начала эксперимента были проведены контрольные поединки (спарринги) между группами. Вторично контрольные спарринги провели через 7 месяцев после начала исследований. Заключительные спарринги были проведены спустя 10 месяцев после начала обучения.

Техника и тактика боксеров оценивалась группой экспертов по пятибалльной шкале: 5 – отличное ведение боя; 4 – хорошее ведение боя; 3 – удовлетворительное ведение боя; 2 – неудовлетворительное ведение боя.

Проведенный нами педагогический эксперимент показал эффективность рассмотренной нами методики. Предварительные спарринги были проведены для сравнения начального уровня подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной групп по достижению 4 месячного стажа занятий боксом. Полученные данные: контрольная группа 3 балла, экспериментальная – 2,9, что свидетельствовало о равной технико-тактической подготовленности боксеров. Спустя 7 месяцев после начала педагогического эксперимента были получены следующие данные: контрольная группа – 3,7, экспериментальная – 3,9 балла. И по окончании педагогического эксперимента были проведены заключительные спарринги: контрольная группа – 4,3, экспериментальная 4,7 балла. Анализ соревновательной деятельности, проведенной боксерами в течение педагогического эксперимента, показал, что спортсмены контрольной группы суммарно провели 33 боя и в 19 из них одержали победу, а спортсмены экспериментальной группы провели 36 боев и в 27 из них одержали победу.

Начальное обучение боксеров должно строиться не только в соответствии с программой ДЮСШ и секций по боксу, но и на темпах усвоения новичками трудного, ранее неизвестного им материала, который со временем предстает перед ними во все более усложненной форме. Поэтому очень важно определить, когда тому или иному воспитаннику необходимо приступить к изучению элементов боя на ближней дистанции. Важно избегать натаскивания юных боксеров, форсирования тренировочного процесса. Тренер должен определить момент, когда у боксера сформировалась начальная, классическая техника, выполнение технических элементов стало более стабильным. Если юный спортсмен пропускал занятия, и отстает от своих сверстников, то ему лучше не давать нового материала вместе со всеми, а немного позже.

Первые занятия рекомендуется проводить большие по объему и малые по интенсивности, т.к. на этих занятиях закладываются основные понятия о ближней дистанции, позиции, передвижения, и тактике, которой стоит обучать раньше, чем технике. Сначала необходимо объяснить воспитанникам цели данной дистанции, в каких ситуациях она применяется, как выйти из нее без потерь, как вести бой, как вынудить противника сделать то или иное движение.

Так в рассмотренной методике более раннее обучение ближнему бою, а точнее именно его элементам, изучение нанесения ударов на данной дистанции, вначале будет более поверхностное. Рекомендуется изучение ударов начать после двухнедельного освоения позиций переноса веса тела с ноги на ногу в боевой позиции ближнего боя, выхода из ближнего боя, угла ринга, от канатов.

При обучении боксеров-новичков элементам ближнего боя рекомендуется широко использовать упражнения в парах (в перчатках и без), лучше всего в ринге, где юные боксеры могут почувствовать не только сопротивление противника, но и ограниченное пространство ринга, попеременно меняясь с партнером местом у канатов и в углу ринга. Все это способствует развитию у спортсменов специальных ощущений (чувство дистанции, соперника, удара, ринга, времени и т.д.).

Рекомендуется при изучении ударов в ближнем бою, остановиться на нанесении одиночных и двойных ударах в голову и туловище, потому что в постоянной борьбе за положение рук целесообразно наносить именно такие быстрые короткие удары, комбинированные с активными защитами.

Короткие прямые удары не стоит вводить в программу обучения боксеров-новичков, они могут отрицательно повлиять на технику прямых ударов. Внимание стоит уделять боковым ударам и ударам снизу в голову и туловище.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал, что рассмотренная нами методика обучения боксеров-новичков элементам ближнего боя является эффективной и позволяет добиться значительного улучшения технико-тактического мастерства боксеров юношей на начальном этапе подготовки.

Литература

1. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. М.: ФиС, 1969.
2. Огуренков Е.И. Современный бокс. М.: ФиС, 1966.
3. Чемезов А.И. Ближний бой в боксе / учеб.-метод. пособие. Иркутск, 2009.

V.O. LIKHACHEV, E.V. BUTAKOVA
Volgograd State Socio-Pedagogical University

METHODS OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG BOXERS TO CONDUCT COMBAT AT CLOSE RANGE

In a study of the technique of technical and tactical training of young boxers to conduct combat at close range. Powered scientific substantiation of effective means and methods of melee, characteristic of the present stage of development of boxing.

Key words: Boxing, athletes, agents, techniques, close combat, technical and tactical actions, sports training.