

*Н.А. Дмитриев*, старший преподаватель кафедры спортивных единоборств  
Северо-Восточный федеральный университет им.М.К. Аммосова, Якутск (Россия)

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

*Аннотация:* В статье рассмотрены методики тренировки для совершенствования индивидуальной манеры ведения боя, для каждого стиля ведения боя были разработаны индивидуальные планы тренировки. Сопоставляли технику и тактику каждого стиля ведения боя нынешнему судейству в соревнованиях.

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

Индивидуальная манера противника всегда представляет сложную для решения тактическую задачу. Чем больше у боксера отмечается 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 боксера, «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 боксера в состязаниях и, конечно, в тренировке. Она зависит от физических особенностей и психических свойств боксера и получает индивидуальное выражение в технике и тактике.

Индивидуальная манера вести бой непостоянна. Она изменяется и совершенствуется по мере того, как развиваются физические и волевые качества боксера, расширяются его способности, совершенствуется техника и приобретает тактический опыт [1].

Некоторые авторы указывает, что в индивидуальной манере боя боксера выражается его способности и склонности к определенным способам боя. Им отмечается, что индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера 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 подчеркивает, что способность в большей степени проявить силу, быстроту, ловкость или выносливость непосредственно влияет на выбор общей тактики того или иного боя. Боксеры, 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 [2].

Взаимосвязь между манерой ведения боя и временем

сложных двигательных реакций исследовались многими авторами. Индивидуальные различия во времени развития сложных реакций определяют выбор боксерами новичками присущую им манеру ведения боя. Он считает, что по показателям времени сложных двигательных реакций боксеров 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 боксера выражаются его способности и склонности к определенным способам боя.

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

Под индивидуальной манерой ведения боя мы понимаем склонность спортсмена к определенным способам ведения поединка, которая обусловлена генетически заданными особенностями, такими, как свойства техники, особенности телосложения, а также уровнем развития его физических качеств.

Важнейшим фактором влияющим на формирование индивидуальной манеры ведения боя боксера является психомоторный фактор (психосоматические особенности и двигательные способности спортсмена), который обусловлен генетически заданными индивидуальными свойствами аппарата спортсмена. В процессе спортивного совершенствования у единоборцев формируется различные доминирующие способности, которые отражаются на особенностях боевой манеры и проявляются в технике выполнения комбинаций и тактике ведения боя [4].

Индивидуальная манера выражается 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 процесс 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, продуктом наследственных влияний и представляют настолько мощный фактор, что он может свести на нет попытку 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 боксеров какого-либо тактического типа в «чистом» виде, исключая универсалов, является недостатком методики их обучения и совершенствования.

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

Единоборцы-силвики, 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 определенным 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 ее основные звенья. С этих позиций и можно сказать, что техника несет себе индивидуальные отпечатки, имеет, «индивидуальный», «характер».

Важным фактором повышения уровня мастерства единоборцев является совершенствование процесса индивидуальной подготовки спортсменов. Однако, качественные управление индивидуальной подготовкой невозможно без знания структурной и путей формирования индивидуальной манеры и технико-тактического мастерства спортсменов.

С 1 сентября 2010 года по 20 декабря 2010 года в эксперименте участвовали 20 студентов I – II курсов. Их разделили на две группы: экспериментальную и контрольную. Тренировки проводятся 6 раза в неделю у контрольной группы и 6 раз в неделю у экспериментальной группы, продолжительностью 1 час 40 минут.

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

При подготовке темповиков надо уделять первоочередное внимание совершенствованию вести бой в высоком темпе и эффективно проводить серии ударов. Исходя из этого важно развивать скорость и выносливость, для этого использовали следующие методы тренировки: работа на снарядах, на лапах, работа с отягощениями. Для развития выносливости существуют 2 направления:

- Развитие аэробных возможностей боксера;
- Развитие анаэробных возможностей боксера.

Для развития аэробных возможностей применяются:

- Длительное многораундовая работа на пневматической груше, когда следуют легкие, но непрерывные удары

до полного утомления спортсмена;

- Длительная работа на мешке, во время которой отработывается не сила ударов, а непрерывность их нанесения;

- Ведение тренировочных боев в течение времени, превышающего длительность нескольких раундов;

- Длительное выполнение упражнений со скакалкой
- Для развития анаэробных возможностей боксера, когда в условиях кислородного голодания, отсутствует возможность его быстрой компенсации, используются следующие упражнения:

- Ведение «боя с тенью» с периодами спринтерских рывков и ускорений;

- Многораундовая 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, партнера в угол или прижать к канатам;

- Нанесение серий ударов с задержкой дыхания;
- Ведение условного боя в высоком темпе, с быстрым передвижением по рингу с целью загнать партнера в угол или прижать к канатам.

Для достижения высокого уровня выносливости необходима определенная система выбора упражнений и их организацией. Экспериментальные исследования показали, что общая выносливость боксера существенно улучшается, если на тренировке используются специальные упражнения, которые вызывает наибольшие энергетические сдвиги. Скакалка – очень доступный и полезный гимнастический снаряд. Прыжки со скакалкой развивают мышцы ног, делают их стройными, развивают сердечно – сосудистую и дыхательную систему; развивают чувство ритма и координацию движений [5].

Прыжки со скакалкой на выносливость. Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок с любой скоростью. Во время выполнения прыжков разрешается допустить одну ошибку. Ошибка – если учащийся сбился или изменил способ прыжка (начал прыгать между коленом, поочередно на левой и правой ноге и т.п.). После первой ошибки надо как можно быстрее продолжить прыжки. Допустив вторую ошибку, учащийся прекращает выполнение упражнения. Учитывают время, в течение которого учащийся выполнял прыжки.

Также, немаловажную роль играет для темповиков, скорость.

Для развития быстроты необходимо использовать в процессе тренировки ряд особых упражнений:

- Выполнение ударов без гантелей и с гантелями в руках;

- «бой с тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее;

- Чередование серий бросков медицинбола и нанесения ударов;

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

- 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 партнером с установкой на быстроту;

- Быстрые удары по «лапам» в момент «появления цели».

Для формирования манеры игровика преимущественное внимание следует уделять своевременности и точности ударов, а также легкости передвижений и развитию ловкости.

Большое значение, наряду с индивидуальными данными, в развитии ловкости, которое проявляется в упражнениях, связанных с высокоскоростным изменением направ-

ления движения и позиции тела, имеет планомерный и целенаправленный тренировочный процесс.

Специальные упражнения для боксеров 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-трем надувным или насыпным грушам.

Б) упражнения с партнером:

- Выполнение сейдстепов, ударов на скачке;
- Выполнение ударов вперед под разноименные ноги;
- Выполнение ударов назад с шагами одноименных ног;
- Защитные движения во время серии ударов партнера;
- Проведение спаррингов на ринге размером 1,5×1,5 м;
- Смена партнеров и темпа боя в парах;
- Серия ударов по «провалившемуся противнику»;
- Отработка «выходов» из углов при атаке партнера;
- Отработка «уходов» от канатов при атаке партнера.

Также игровику необходимо развивать мышцы ног: прыжки вперед, 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 игроками следующие упражнения:

- Пятнашки руками с партнером;
- Салки ногами с партнером;
- Передвижения с теннисными мячами (вокруг мяча, движения вперед 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 сбить противника с равновесия;
- Бой с тенью, работа на челночке.

При подготовке нокаутера надо уделять первоочередное внимание совершенствованию одиночных ударов, двойных и трехударных серий, выполняемых с большой силой и в кратчайший промежуток времени. Для развития и совершенствования силовых способностей используются упражнения на преодоление собственного веса, сопротивление партнера с использованием отягощений. Увеличение нагрузки достигается увеличением веса отягощения, скорости движений, количества повторений. В специальную подготовку боксера для развития силы входят упражнения:

- Длительная работа с отягощением (не более 500г);
- Краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами.

- К числу специальных упражнений относятся:
- Пораундовый «бой с тенью» (утяжеление на руках не более 500г);
- Отработка ударов с гантелями весом 2\_2,5 кг в руках;
- Нанесение ударов по наковальным (автопокрышке) различной высоты;
- Выбрасывание рук вперед и вверх от груди с легкой штангой;
- Нанесение прямых ударов, взявшись за концы грива штанги;
- Передвижение и «бой с тенью» в утяжеленной обуви, с грузами на ногах или на поясе;
- Передвижение с гириями (16 или 24 кг) в руках.

Каждый боксер, каким бы стилем он ни обладал, имеет свою индивидуальную, только ему присущую манеру ведения боя. Манера боя может находить свое выражение как в технике, так и в тактике. Как правило, боксеры большого роста 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 два-три 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, чувства дистанции, сила и чувство удара и др.), которые обуславливают своеобразие деятельности боксера, 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 боксером отражает характер стиля.

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

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Филимонов В.И. Бокс: спортивно-техническая и физическая подготовка. – М: ИНСАН, 2000.
- Филимонов В.И. Бокс: педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: «ИНСАН», 2001.
- Атилов А.А. Современный бокс / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 640 с.
- Синьков В.А., Шпорт М.В. Бокс. Первые шаги. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 256 с.
- Градополов К.В. Бокс. – М.: изд-во «ФиС», 1965. – 304 с.

### PROCEDURE OF PERFECTION OF THE INDIVIDUAL MANNER OF CONDUCTING FIGHT IN BOXING

© 2011

*N.A. Dmitriev, the senior teacher of sporting single combats  
Northeastern Federal University, Yakutsk (Russia)*

*Keywords:* a training technique, an individual manner of conducting fight, style, special exercises, technics and tactics, the training plan.

*Annotation:* In article techniques of training for formation of an individual manner of conducting fight, style of conducting fight have been developed for everyone individual plans of training. Compared technics and tactics of each style of conducting fight to present refereeing in competitions.