**Новые подходы к развитию ловкости у боксеров**

Президент городской федерации бокса И.С. Колесник, Ульяновская городская федерация бокса, Ульяновск , Доктор педагогических наук, профессор Л.Д. Назаренко, Ульяновский государственный педагогический университет, Ульяновск

Специфика содержания двигательной деятельности в боксе обусловлена высокой динамичностью, постоянной сменой стрессовых ситуаций различного характера, необходимостью поддержания оптимального веса, позволяющего обеспечить рациональное соотношение компонентов двигательного акта и согласованность их основных параметров.

Двигательные действия в боксе сопровождаются болевыми ощущениями как на учебно-тренировочных занятиях (ушибы, различного рода повреждения опорно-двигательного аппарата), так и в процессе соревновательной деятельности (удары и противодействия противника, спортивные травмы). Очевидно, что умение стойко переносить болевые стрессы способствует формированию мужества, силы воли и других черт характера. Однако снижение вероятности травмирующих факторов в процессе ведения поединка позволило бы, на наш взгляд, существенно повысить результативность соревновательной деятельности; высвободить значительно больше сил и энергии для творческого поиска новых приемов ведения боя.

Высокая скорость действий боксера, насыщенность разнообразными движениями различной сложности создают жесткие условия ведения поединка: в десятые доли секунды найти эффективный прием для проведения нейтрализующего или опережающего удара. Эти задачи не только требуют высокого уровня всех сторон спортивной подготовленности боксера, но и предусматривают, по нашему мнению, поиск новых подходов, раскрывающих дополнительные резервы реализации природных возможностей организма.

Такие резервы заложены в развитии и совершенствовании комплекса двигательных координаций, среди которых ведущую роль играют ловкость, точность, гибкость, подвижность, равновесие и др. [1, 2, 5]. Традиционная система подготовки боксеров предусматривает формирование ловкости [6, 7], однако при этом не конкретизируются особенности ее проявления в различных ситуациях, не уточняются средства и методы решения технико-тактических задач, возникающих в процессе ведения боксерского поединка.

Ловкость как сложное двигательно-координационное качество имеет несколько основных разновидностей и проявлений [4], целенаправленное развитие которых позволит значительно улучшить двигательные координации. Выбор стиля ведения боя, использование приемов, характер действий, величина скорости передвижения и т.д. в значительной мере определяются весом спортсмена и степенью формирования ловкости.

В своем исследовании мы исходили из гипотезы, что совершенствование ловкости у боксеров по ее основным разновидностям и проявлениям позволит повысить результативность их соревновательной деятельности. Для проверки обоснованности выдвинутой гипотезы был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали две группы юных боксеров 1-го разряда в возрасте 16-17 лет, по 14 человек в каждой: экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ). Перед началом исследования была проведена проверка исходного уровня общефизической подготовленности по следующим видам контрольных упражнений: бег 30 м (с); бег 11 мин (м); бег 4х2 мин (м); прыжок в длину с места (см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз); подтягивание в висе (количество раз). Кроме этих упражнений спортсмены выполняли двигательные задания, направленные также на выявление исходного уровня развития ловкости по основным разновидностям и проявлениям:

- серия ударов различной силы (от 10 до 30 кг), фиксируемых динамометром со средней, ближней и ударной дистанций сильной и слабой рукой в заданную уязвимую зону;

- несколько нападающих ударов большой (более 50 кг) и средней силы (30-40 кг) с тех же дистанций с разной скоростью. Критерием оценки качества выполнения упражнения являлась точность попадания в заданную уязвимую точку;

- нанесение серии нападающих ударов по подвижному мешку, передвигаемому с разной скоростью с использованием уклонов и нырков.

Обработка полученных исходных данных показала отсутствие существенных различий в уровне общей физической подготовленности занимающихся ЭГ и КГ, а также в показателе, характеризующем уровень развития ловкости по ее основным разновидностям и проявлениям (р<0,05).

В КГ учебно-тренировочный процесс осуществлялся по традиционной методике, предусматривающей развитие ловкости в первой половине основной части занятия до признаков утомления, в общем плане (по системе А.Т. Ширяева, 2002). В ЭГ наряду с упражнениями, развивающими скоростно-силовые качества, общую и специальную выносливость и т.д., в содержание тренировки включались двигательные действия, способствующие совершенствованию ловкости по ее основным разновидностям и проявлениям.

Дифференцирование пространственно-силовых параметров движений осуществлялось с помощью следующих двигательных заданий:

1. Нанесение атакующего удара с различным приложением усилий (от 10 до 30 кг) со средней, ближней, защитной и ударной дистанций. Величина усилий измерялась с помощью динамометра, прикрепленного к подвижному мешку со специальной разметкой, обозначающей уязвимые места (нижняя и боковая поверхности челюсти, грудь слева, верхняя часть живота - область солнечного сплетения, правое подреберье - область печени).

При этом использовались все основные виды передвижения: боксерский (скользящий) шаг; вышагивание; челночное передвижение; мелкие боксерские шаги; семенящие шаги; подскоки. Смена способа передвижения осуществлялась по сигналу тренера. Изменение силы удара проводилось как по нарастающей величине, так и с резким переходом от максимальной к минимальной, и наоборот.

2. Выполнение атакующего удара разной силы по силуэту соперника, нанесенного на подвижный мешок, перемещаемый с помощью специальных шнуров вверх-вниз, влево-вправо, а также с небольшими уклонами. При этом измерялась сила каждого удара, и спортсмен своевременно получал срочную информацию о величине прилагаемых усилий и точности нанесения удара в заданную точку. Характер передвижения боксера определялся тренером в течение всего периода времени выполнения задания.

Дифференцирование пространственно-временных параметров проводилось путем применения миллисекундомера, фиксирующего скорость каждого атакующего удара с разной дистанции с учетом точности попадания в определенные уязвимые места.

Скорость атакующего удара для более сильной и слабой руки задавалась звуковым сигналом (свистком). Большое внимание уделялось использованию обманных движений (финтов), призванных дезориентировать соперника: показ руками, передвижения, финты туловищем. Получая срочную информацию о соответствии скорости движений заданным параметрам, боксер использует предоставленную возможность для максимальной мобилизации внимания на конкретном задании. При этом формируется специфическое "чувство времени" на каждой дистанции и при соответствующем виде передвижения, что способствует формированию индивидуального стиля боксера.

Для данного вида спорта, характеризующегося проявлениями ловкости в прогнозируемых и нестандартных условиях, имеет большое значение развитие именно этих проявлений рассматриваемой двигательной координации.

Решение указанных задач осуществлялось с помощью следующих упражнений:

1. Боксер наблюдает за характером перемещений груши или мешка с нанесенными на них точками уязвимых мест, запоминает величину амплитуды их движений и работает на "опережение", угадывая оптимальное место нанесения атакующего удара. Точность действий спортсмена фиксировалась в баллах и оценивалась экспертной группой по следующим критериям:

5 баллов - нанесение атакующего удара в центр уязвимого места при сохранении заданного темпа и ритма движений;

4 балла - достаточно высокая точность попадания в указанную точку при незначительном снижении темпа двигательных действий;

3 балла - смещение удара на 2-3 см от центра уязвимого места.

2. То же задание с использованием различных способов передвижения; в сочетании с разными видами финтов, а также в поединке с партнером.

Точность прогнозирования действий соперника зависит от степени внимания, наблюдательности, способности к анализу характера движений противника. Развитие этих качеств у занимающихся ЭГ осуществлялось с помощью следующих приемов:

- запоминания наиболее часто используемых видов передвижения соперника, его предпочтительной дистанции; установления взаимосвязи способа передвижения, вида дистанции и разновидности финта противника;

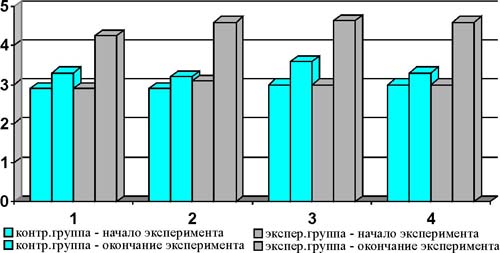
- концентрации внимания на направлении атакующего удара соперника для выявления его "коронных" ударов;

- выявления особых индивидуальных приемов и способов ведения поединка противником (начальная скорость движений, резкая или плавная смена характера двигательных действий; величина и угол используемых уклонов и т.д.).

Свои наблюдения спортсмены заносили в специальный дневник "Анализ учебно-тренировочного занятия".

Для бокса характерно проявление ловкости в нестандартных условиях. Точность и сила атакующего удара зависят от веса самого спортсмена и его соперника. Величина веса не может быть неизменной и увеличение или уменьшение его даже на граммы имеет немаловажное значение для результата соревновательной деятельности. Характер ведения боя, а следовательно, и его итог определяются также настроением боксера, его хладнокровием, умением контролировать свое состояние.

В ЭГ особое значение придавалось воспитанию уважения к сопернику. Способность видеть в противнике достойного человека, умеющего терпеть болевые ощущения, преодолевать большие физические, психологические, моральные, эмоциональные нагрузки, стремящегося к постоянному совершенствованию, заставляет спортсмена вдумчиво и внимательно относиться к каждому движению соперника, проявлять готовность к изучению и пониманию его индивидуального стиля. Все это делает действия боксера более обдуманными, взвешенными, целенаправленными, помогает точнее находить слабые места противника.



Динамика показателей ловкости по ее основным проявлениям у боксеров контрольных и эксперименталь ных групп. 1 - пространственно-силовые параметры; 2 - пространственно-временные параметры; 3 - в прогнозируемых условиях; 4 - в нестандартных условиях

Настрой на ведение боя в непривычных, нестандартных условиях мобилизует боксера. Для формирования ловкости, проявляемой в нестандартных условиях, предлагались следующие двигательные задания:

- выполнение атакующего удара по силуэту, нанесенному на мешке более тяжелого веса, с обозначением уязвимых мест;

- использование утяжеленного мешка, перемещаемого в различных направлениях, с уклонами, с более высокой скоростью;

- нанесение атакующего удара при повышенном темпе движений и т.д.

Проведение повторного измерения уровня общей физической подготовленности, включая показатели ловкости по ее основным разновидностям и проявлениям у занимающихся ЭГ и КГ по тем же видам контрольных упражнений, через 8 месяцев систематических занятий показало, что у спортсменов, принявших участие в исследовании, достоверно улучшились показатели, характеризующие уровень развития ловкости по пространственно-силовым и пространственно -временным параметрам , а также по проявлению данной двигательной координации в прогнозируемых и нестандартных условиях (см. рисунок).

Кроме того, в ЭГ улучшились показатели в беге на 30 м (с), р<0,05; в беге 11 мин (м), р<0,05 и в беге 4х2 мин (м), р<0,05, что, очевидно, связано с общим повышением уровня развития ловкости, способствующим уменьшению латентного периода решения сложных двигательных задач в условиях выбора конкретной ситуации; увеличением быстроты моторного компонента под воздействием специфических нагрузок, направленных на совершенствование различных разновидностей и проявлений ловкости; повышением уровня синхронизации двигательных и вегетативных функций организма, достижением их оптимальной согласованности.

Таким образом, результаты исследования показали, что в современной системе подготовки боксеров недостаточное внимание уделяется развитию таких двигательно -координационных качеств, как ловкость, точность и др. В специальной литературе не нашли своего отражения вопросы формирования ловкости по ее основным разновидностям и проявлениям. Применение комплекса двигательных заданий, направленных на совершенствование пространственно-силовых, пространственно-временных параметров, а также ловкости, проявляемой в прогнозируемых и нестандартных условиях , обусловило существенное улучшение ее показателей по основным разновидностям в ЭГ и повышению уровня общефизической и технической подготовленности. В таком подходе к системе подготовки боксеров имеются, на наш взгляд, определенные резервы повышения результативности их соревновательной деятельности.

Данные педагогического эксперимента показали, что под воздействием системы специальных двигательных заданий по развитию и совершенствованию ловкости по ее основным разновидностям и проявлениям происходят более глубокие физиологические изменения в организме, что приводит к лучшей мобилизации резервных возможностей и открывает дополнительные возможности для дальнейшего совершенствования отечественной методики подготовки боксеров.

**Список литературы**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физ. культуры. 1995, № 4, с. 2 - 7.

2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

3. Бокс. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (учебно-тренировочной группы и группы спортивного совершенствования). М., 1985. - 162 с.

4. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: Монография. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332 с.

5. Туревский И.М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей: Автореф. канд. дис. М., 1980, с. 33.

6. Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученику (изд. 2-е, перераб. и доп.). - СПб.: Изд-во "ШАТОН", 2002. - 192 с.

7. Чудинов В.А. Физическая подготовка начинающего боксера. - М.: ФиС, 1971. - 44 с.