

## Розподіл рухових дій боксерів за складністю їх виконання

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Про бокс побутує багато легенд, домислів, некоректної інформації. Багато хто вважає його не інтелектуальним видом спорту, у якому найважливіше мати великі м'язи й кам'яну щелепу. Насправді, це не так. Останні дослідження, опитування та практика довели, що бокс – один із розумових і складних видів спорту, у якому необхідні постійний аналіз, логічне й абстрактне мислення, точний розрахунок часу та швидкості як своєї, так і суперника. Надзвичайно складно прорахувати наступну дію суперника або, наприклад, розрахувати власну атаку, попередньо відхилившись від атаки супротивника, наскільки точним має бути аналіз, щоб у будь-якому раунді щосекунди знати, скільки часу залишилося до закінчення. А чи легко вирахувати дистанцію від себе до суперника з похибкою один-два сантиметри в постійному русі? Відповідь є очевидною [2; 5].

Попередній відбір спортсменів для участі в офіційних змаганнях зумовлює їх відносну рівність, тому навіть невелика перевага в будь-якому вигляді підготовки може стати вирішальною для перемоги. Аналіз змагальної діяльності боксерів свідчить про зростання арсеналу застосовуваних технічних прийомів, про провідну роль координаційної підготовленості [3; 4; 7]. Під координаційними здібностями прийнято розуміти, передусім, здатність доцільно координувати рухи (погоджувати, організувати їх у єдине ціле) при побудові та відтворенні нових рухових дій, здатність перебудувати координацію рухів при переході до іншої дії відповідно до вимог умов, які постійно змінюються, що особливо важливо в єдиноборствах. Отже, координаційна підготовка є однією з найважливіших частин комплексного тренувального процесу, проте до цього часу залишається одним із найменш розроблених розділів спортивної підготовки [1; 6; 8].

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Власні спостереження тренувального процесу та оприлюднені дані опитувань показали, що більше 60 % тренерів відчують певні труднощі в оцінці складності рухових дій. Проаналізувавши останні дослідження фахівців у галузі боксу та взявши за основу послідовність застосування методичних прийомів навчання, сформульованих К. В. Градополовим [3], фахівці оцінили рухові дії за десятибальною шкалою та розбили їх за зонами складності.

**Завдання** дослідження – проаналізувати правила підбору вправ при підготовці боксерів, що дасть змогу засвоювати дію загалом, із широким різноманіттям підготовчих і заключних дій, які визначають їх подальшу тактичну підготовку.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Усі дії умовно розділено на чотири зони складності (табл. 1).

Рухові дії, що входять до 1-ї та 2-ї зон складності, які застосовуються на початкових етапах навчання, оцінювалися від 1 до 3-х балів (ціна поділки – 1 бал).

До першої зони входять імітаційні дії. Відсутність супротивника дає змогу зняти психологічну напругу та зосередити всю увагу на об'єкті вивчення.

Дії, віднесені до другої зони складності, виконуються із партнером у двох варіантах: у двошеренговому строю або в парах, вільно пересуваючись по залу. Обов'язковою умовою є розподіл боксерів на «перший» та «другий» номери із чіткою постановкою завдання кожному боксеру (після закінчення раунду боксери обмінюються завданнями).

Рухові дії третьої й четвертої зон складності передбачають протидію партнера, що істотно ускладнює виконання рухового завдання. Тому в третій зоні ціна поділки зростає до 2-х балів, оскільки умовний бій із вузьким завданням (5 балів) істотно відрізняється від дій другої зони (3 бали) та від умовного бою із широким завданням (7 балів).

Дії четвертої зони складності (від 8 до 10 балів) знову мають градацію з різницею в один бал, тому що вони (вільний бій, спаринг, змагальний бій) розрізняються переважно за ступенем психологічної напруженості.

**Градація рухових дій боксерів по зонах складності**

Зона	Бали	Рухові дії	Організаційно-методичні вказівки та умови виконання
1 зона	1	Імітаційні дії в ударах та захисті	Дія виконується без супротивника, усі займаються одночасно в одношереновому строю, під загальну команду тренера. Немає супротивника – немає психологічного тиску.
2 зона	2	Рухові дії в ударах і захистах	Немає протидії партнера. Розподіл учасників на «перший» та «другий» номери. Виконується в двошереновому строю, під загальну команду тренера, почергово.
	3	Рухові дії в ударах і захистах	Немає протидії партнера. Розподіл учасників на «перший» та «другий» номери. Завдання залишається незмінним, проте змінюються умови його виконання. Виконується в парах, вільно рухаючись по залу.
3 зона	5	Цілісні рухові дії, що виконуються в «умовному» бою із вузьким завданням	Завдання залишається колишнім, але виконується в умовах протидії партнера. Немає поділу учасників на номери. Обидва боксери можуть атакувати та захищатись у парах, вільно рухаючись по залу. Дії учасників обмежені вузьким завданням.
	7	Цілісні рухові дії, що виконуються в «умовному» бою з широким завданням	Умови протидії партнера. Обидва боксери можуть і атакувати, і захищатись, застосовуючи новий матеріал та раніше вивчений. У парах, вільно рухаючись по залу. Дії обмежені незначною умовою.
4 зона	8	Цілісні рухові дії, що виконуються у «вільному» бою.	Умови протидії партнера. Переможця не визначають. Виконується в парах одночасно всіма учасниками. Дії обмежені тільки правилами змагань. Є основною змагальною вправою.
	9	Цілісні рухові дії, що виконуються в «спарингу»	Умови протидії партнера. Переможця не визначають. Немає обмежень, виконується в парах, по черзі в ринзі. Визначають рівень готовності боксерів. Проводяться незадовго до офіційних змагань.
	10	Цілісні рухові дії, що виконуються в змагальному бою.	Умови протидії партнера. Переможця визначають судді. Немає обмежень, дії виконуються в парах, по черзі в ринзі. Дещо сильніше психологічне навантаження. Сильніша мотивація.

Цілісні рухові дії можуть виконуватися лише в умовах протидії партнера (3 і 4 зони складності), тому що до їх складу входять підготовчі, основні та заключні дії. Педагогічні спостереження на змаганнях різного рівня показали, що лише приблизно 6–7 % часу витрачається на проведення атак, захистів та контратак (основні дії), решту часу займають підготовчі дії (пересування, хибні дії, захвати тощо). Специфіка єдиноборств така, що навчання атакуючої дії завжди починають на партнерові, який не чинить супротиву (2 зона). У зазначених умовах, спортсмен відносно легко опановує саме дії, що приносять результат (удар, захист тощо), водночас засвоєння підготовчих операцій запізнюється, оскільки всі вони побудовані на відповідних реакціях партнера (опір, переключення уваги тощо), а новачок ще не вміє їх адекватно відтворювати. Навчання підготовчих і заключних дій можливе лише в складі цілісної дії, тому потрібно давати посилені завдання в різних зонах складності, у тому числі й в умовах протидії партнера, практично з перших занять.

Для того, щоб ефективно виконати атаку, слід провести велику підготовчу роботу: скоротити дистанцію до супротивника, а це зробити можливо, відвернувши його увагу. Усі відволікаючі дії повинні бути максимально достовірні, щоб суперник у них повірив. Ці рухи максимально варіативні. Найчастіше це можуть бути хибні удари, кроки в бік супротивника, нахили тулуба, тобто постійні провокації, порушення дистанції з імітацією атаки. Одна з цих провокацій повинна закінчитися справжньою атакою. Характер підготовчих дій визначається тактичним завданням, яке ставить перед собою боксер, наприклад викликати противника на атаку та зустріти його ударом. Якщо супротивник реагує на підготовчі до атаки дії не так, як хотілося б, то боксер діє відповідно до ситуації. Якщо спортсмен не отримав потрібного результату й має сумнів щодо можливості реалізації свого плану, він повинен спробувати інший варіант, змінивши тактику.

Увійшовши до ударної дистанції, боксер повинен завдати супротивнику один або декілька ударів (основні рухові дії), усе залежить від поставленого боксером завдання та відповідно до ситуації, що складається. Якщо ситуація складається на його користь, то він готовий продовжувати атаку, тобто боксер ніби нашаровує одну атаку на іншу, намагаючись розвинути успіх і навіть одержати достро-

кову перемогу. Якщо супротивник здійснює гідний супротив та сили в боксера вичерпуються, то потрібно терміново вийти на захисну дистанцію.

Заключні дії виконуються з метою виходу із зони ударів супротивника з найменшими втратами. Інакше успішна атака може бути зведена в кращому випадку до нуля, а в гіршому – до втрати очок і, в подальшому, до поразки. Із цією метою спортсмен повинен виконувати захисні дії в поєднанні із пересуваннями для розриву дистанції або для зміни місця розташування щодо супротивника (зайти за спину), або скорочення дистанції та входу в клінч, що призведе до зупинки бою рефері.

**Висновки.** У тренування боксерів-початківців потрібно включати рухові дії, що входять до третьої та четвертої зон складності, практично з перших занять, поступово збільшуючи їх обсяг і складність. Умови протидії партнера сприятимуть пристосуванню індивідуальних особливостей спортсмена до змін зовнішнього середовища (ситуації) і в підсумку розвивати координаційні здібності. Правильний підбір вправ дасть змогу засвоювати дію цілком, із широким різноманіттям підготовчих та заключних дій, що визначають їх подальшу тактичну підготовку. Боксери ж високої кваліфікації всі тренувальні заняття з удосконалення техніки й тактики (координаційної підготовки) повинні проводити в третій і четвертій зонах складності.

#### Список використаної літератури

1. Бакулев С. Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С. Е. Бакулев, О. А. Двейрина, А. С. Саввина // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 3–9.
2. Вихор В. І. Розвиток спеціальної витривалості у боксерів / В. І. Вихор // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 3 (19). – С. 319.
3. Градополов К. В. Бокс : учеб. для ин-тов физ. культуры / К. В. Градополов. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
4. Кисилев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров культуры / В. А. Кисилев. – М. : Физическая культура, 2006. – 127 с.
5. Осколков В. А. Передвижение по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе : учеб. пособие / В. А. Осколков. – Волгоград : Изд-во ВГПУ «Перемена», 2007. – 112 с.
6. Паначев В. Д. Инновационный метод развития координационных способностей студентов вуза / В. Д. Паначев, А. С. Ощепков // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6 (40). – С. 82–85.
7. Скавровський О. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів / О. Скавровський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 481–486.
8. Хатчинг Монро. Територія боксу / Монро Хатчинг. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2012. – 192 с.

#### Анотації

*У статті проаналізовано власні спостереження тренувального процесу та оприлюднено дані проведених опитувань серед тренерів із боксу, а також останні дослідження фахівців у галузі боксу. Оприлюднені дані показали, що понад 60 % тренерів відчують певні труднощі в оцінці складності рухових дій. Узавши за основу послідовність застосування методичних прийомів навчання, сформульованих К. В. Градополовим, фахівці оцінили рухові дії за десятибальною шкалою та розбили їх за зонами складності. Усі дії умовно розділено на чотири зони складності. Цілісні рухові дії можуть виконуватися лише в умовах протидії партнера (3 і 4 зони складності), тому що до їх складу входять підготовчі, основні та заключні дії. Умови протидії партнера сприятимуть пристосуванню індивідуальних особливостей спортсмена до змін зовнішнього середовища (ситуації) і в підсумку розвиватимуть координаційні здібності. Правильний підбір вправ дасть змогу засвоювати дію загалом, із широким різноманіттям підготовчих та заключних дій, що визначають їх подальшу тактичну підготовку.*

**Ключові слова:** цілісні рухові дії, координаційні здібності, оцінка складності.

**Валерій Вихор.** Ранжирование двигательных действий боксёров по сложности их выполнения. В статье проанализированы собственные наблюдения тренировочного процесса и данные проведенных опросов тренеров по боксу, а также современные исследования специалистов в области бокса. Приведенные в научной литературе данные показали, что более 60 % тренеров испытывают определённые трудности в оценке сложности двигательных действий. Мы решили восполнить данный пробел, взяв за основу последовательность применения методических приёмов обучения, сформулированных К. В. Градополовым, оценили двигательные действия по десятибалльной шкале и разбили по зонам сложности. Все действия были нами условно разделены на четыре зоны сложности. Целостные двигательные действия могут выполняться только в условиях про-

тиводействия партнёра (3 и 4 зоны сложности), так как в их состав входят подготовительные, основные и заключительные действия. Условия противодействия партнёра будут способствовать приспособлению индивидуальных особенностей спортсмена к изменениям внешней среды (ситуации) и в итоге развивать координационные способности. Правильный подбор упражнений позволит осваивать действие целиком, с широким многообразием подготовительных и заключительных действий, определяющих их дальнейшую тактическую подготовку.

**Ключевые слова:** целостные двигательные действия, координационные способности, оценка сложности.

***Valeriy Vikhor. Ranking of Motor Actions of Boxers According to Difficulty of their Execution.*** In the article it was analyzed personal observations of training process and data of conducted surveys of box trainers and modern researches of specialists in box field. Data presented in scientific literature has shown that more than 60 % of trainers feel some difficulties in estimation of difficulty of motor actions. As a basis of our research we took a succession of applying of methodological actions of education that were developed by K. V. Gradoplov, estimated motor actions according to scale 1–10 and zones of difficulty. All actions were divided into 4 zones of difficulty. Integral motor actions may be executed only in conditions of opposition of a partner (3 and 4 zone of difficulty) that consist of preparatory, main and final actions. Conditions of partner's opposition will help in adjustment of individual peculiarities of a sportsman to changes of environment (situational) and to develop coordinational peculiarities. Right choice of exercises lets develop action fully, with wide range of preparatory and final actions that define further tactical preparation.

**Key words:** integral motor actions, coordinational abilities, difficulty rating.