

## МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРОВ-ЮНОШЕЙ

Гаськов А.В., Кузьмин В. А.

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

**Аннотация.** В данной работе освещается проблема повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности боксёров-юношей с использованием научно - обоснованных модельных характеристик спортивной деятельности боксёров. Главной задачей тренеров на этапе подготовки являются: универсальный тип технико-тактического мастерства, стабилизация технико-тактического мастерства в сложной боевой обстановке; повышение волевых качеств и психической устойчивости спортсменов; повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

**Ключевые слова:** модель, характеристика, соревновательная, деятельность, боксер, юноша, чемпион, показатель.

**Анотація.** Гаськов А.В., Кузьмін В.А. Модельні характеристики змагальної діяльності боксерів-юнаків. У даній роботі висвітлюється проблема підвищення ефективності учбово-тренувальної й змагальної діяльності боксерів-юнаків з використанням науково-обґрунтованих модельних характеристик спортивної діяльності боксерів. Головним завданням тренерів на етапі підготовки є: універсальний тип техніко-тактичної майстерності, стабілізація техніко-тактичної майстерності в складній бойовій обстановці; підвищення волевих якостей і психічної стійкості спортсменів; підвищення рівня загальної й спеціальної фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** модель, характеристика, змагальна, діяльність, боксер, юнак, чемпіон, показник.

**Annotation.** Gaskov A.V., Kuzmin V.A. Model characteristics of youth boxers' competition activity. This research lightens the problem of increasing the effectiveness of youth boxers' scholastic - burn-in and competition activity with using scientifically motivated model characteristics of boxers' sport activity. The main task of trainers at a stage of preparation are: the universal phylum of engineering tactical skill, stabilization of engineering tactical skill in the composite fighting circumstances; increase of strong-willed qualities and mental stability of sportsmen; increase of a level of common and special physical readiness.

**Key words:** model, characteristics, competition, activity, youth, boxers, champions, comparison, factors.

### Введение.

Проблема модельных характеристик боксёров, поставленная на повестку дня еще в 70-е годы прошлого столетия в научно-исследовательских институтах г.г. Москвы и Санкт-Петербурга, в последующие годы рассмотренная с различных позиций, не потеряла своей актуальности и в настоящее время, учитывая интенсивный рост спортивных результатов.

Моделирование не мыслится без опоры на концепцию структуры спортивных макроциклов. К настоящему времени такая концепция в какой-то мере разработана. По нашим представлениям, важнейшую роль в ней играют накопленные научно-практические данные о закономерностях, взаимно связывающих, с одной стороны, процесс направленных тренировочных и соревновательных воздействий на спортсмена, с другой – процесс количественных и качественных изменений его достиженческих способностей на протяжении тренировочных макроциклов. Правда, имеющиеся на этот счёт общие принципиальные положения применительно к каждому отдельному случаю реального построения спортивной подготовки приходится конкретизировать с учётом многих переменных обстоятельств, обусловленных, в частности, уровнем исходной подготовленности спортсмена, выдвигаемыми достиженческими установками, индивидуальными особенностями развития спортсмена, особенностями его образа жизни и т.д. Это далеко не простое дело ложится на плечи тренеров и их помощников.

Конкретное проектирование тренировочного макроцикла с использованием модельно-целевого подхода включает обширный комплекс операций, в частности, таких как:

- моделирование параметров предстоящей в данном макроцикле основной (целевой) соревновательной деятельности с возможно более точным расчётом её спортивно-технического результата и парциальных (частных) характеристик;

- моделирование поступательных сдвигов (приростов) в уровне подготовленности спортсмена, которых необходимо добиться, чтобы гарантировать предусматриваемый целевой спортивный результат, то есть тот результат, в достижении которого будет внешне выражаться реализация цели, поставленной в данном макроцикле;

- систематизация состава подготовительных упражнений как основного комплекса средств реализации этой цели по критерию сходства или различия их параметров с параметрами созданной модели целевой соревновательной деятельности;

- моделирование динамики процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена по периодам и этапам макроцикла в масштабе реального времени с учётом установленных сроков основных соревнований и известных закономерностей становления, регулирования и проявления оптимальной подготовленности к ним.

Определение модельных характеристик соревновательной деятельности боксёров, пригодных для эффективного использования их непосредственно в учебно-тренировочных занятиях боксёров-юношей, а также в спорте высших достижений, является в настоящее время актуальной проблемой. Имея разработанные, научно обоснованные модельные характеристики соревновательной деятельности боксёров-юношей, тренеры по боксу будут иметь более широкие возможности для успешного роста спортивного мастерства спортсменов.

Работа выполнена по плану НИР Бурятского государственного университета.

#### **Формулирование целей работы.**

Наша работа проведена в целях повышения уровня подготовленности и тренированности боксёров. Для достижения поставленных целей необходимо было решить следующие задачи:

- изучить и обобщить данные научно-методической литературы;
- разработать модельные характеристики соревновательной деятельности;

*Объект* проведённых исследований – учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность боксёров.

*Методы исследования:* теоретический анализ литературных источников; анализ видеозаписей спаррингов боксёров.

#### **Результаты исследования.**

На основе анализа видеозаписей контрольных спаррингов экспериментальной группы боксёров-юношей были разработаны модельные характеристики их соревновательной деятельности. Для сравнения модельных характеристик соревновательной деятельности были разработаны и использованы модельные характеристики соревновательной деятельности боксёров-чемпионов России. Весовые категории боксёров были разбиты на три группы: легковесы, средневесы, тяжеловесы. В исследовании были использованы следующие модельные характеристики соревновательной деятельности:

1. Среднее количество ударов за бой (за раунд); а) среднее количество прямых ударов; б) среднее количество боковых ударов; в) среднее количество ударов снизу.

2. Среднее количество боевых действий за бой (за раунд); а) среднее количество атак; б) среднее количество контратак.

3. Среднее количество защит за бой (за раунд); а) среднее количество отходов и отклонов; б) среднее количество ударов на отходах; в) среднее количество подставок.

4. Среднее количество серий за бой (за раунд). Формула боя – 4 раунда по 2 мин (для чемпионов России); 3 раунда – по 2 мин (для боксёров-юношей).

Таблица 1

*Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России  
I группа – легковесы*

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1	2	3	4
1. Среднее количество ударов:	199	49,75	100
а) прямые удары	106	26,5	53,3
б) боковые удары	51	12,75	25,6
в) удары снизу	42	10,5	21,1
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	87	21,75	100
б) контратаки	65	16,25	74,4
	22	5,5	25,3
1	2	3	4
3. Среднее количество защит:	106	26,5	100
а) отходы и отклоны	63	15,75	59,4
б) удары на отходах	29	7,25	27,4
в) подставки	14	3,5	13,2
4. Среднее количество серий	40	10	100

Таблица 2

*Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России  
II группа – средневесы*

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	154	38,5	100
а) прямые удары	96	24	62,3
б) боковые удары	44	11	28,6
в) удары снизу	14	3,5	9,1
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	94	23,5	100

б) контратаки	83	20,75	88,3
	11	2,75	11,7
3. Среднее количество защит:	113	28,25	100
а) отходы и отклоны	64	16	56,6
б) удары на отходах	13	3,25	11,5
в) подставки	36	9	31,9
4. Среднее количество серий	30	7,5	100

Таблица 3

*Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России*

*III группа – тяжеловесы*

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1	2	3	4
1. Среднее количество ударов:	171	42,75	100
а) прямые удары	113	28,25	66,1
б) боковые удары	51	12,75	29,8
1	2	3	4
в) удары снизу	7	1,75	4,1
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	82	20,5	100
б) контратаки	54	13,5	65,9
	28	7	34,1
3. Среднее количество защит:	102	25,5	100
а) отходы и отклоны	63	15,75	61,8
б) удары на отходах	7	1,75	6,9
в) подставки	32	8	31,3
4. Среднее количество серий	41	10,25	100

Таблица 4

*Показатели модельных характеристик соревновательной деятельности боксёров-юношей экспериментальной группы*

*I группа легковесы*

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	149	49,7	100
а) прямые удары	105	35	70,5
б) боковые удары	37	12,3	24,8
в) удары снизу	7	2,3	4,7
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	47	15,7	100
б) контратаки	23	7,7	48,9
	24	8	51,1
3. Среднее количество защит:	41	13,7	100
а) отходы и отклоны	19	6,3	46,3
б) удары на отходах	1	0,3	2,5
в) подставки	21	7	51,2
4. Среднее количество серий	40	13,3	100

Таблица 5

*Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России*

*II группа – средневесы*

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1. Среднее количество ударов:	159	53	100
а) прямые удары	128	42,7	80,5
б) боковые удары	25	8,3	15,7
в) удары снизу	6	2	3,8
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	49	16,3	100
б) контратаки	28	9,3	57,1
	21	7	49,9

3. Среднее количество защит:	22	7,3	100
а) отходы и отклоны	14	4,7	63,6
б) удары на отходах	1	0,3	4,5
в) подставки	7	2,3	31,9
4. Среднее количество серий	55	18,3	100

Таблица 6

*Средние показатели модельных характеристик соревновательной деятельности чемпионов России  
III группа – тяжеловесы*

Модельная характеристика	Количество за бой	Количество за раунд	%
1	2	3	4
1. Среднее количество ударов:	134	44,7	100
а) прямые удары	110	36,7	82,1
б) боковые удары	22	7,3	16,4
в) удары снизу	2	0,7	1,5
2. Среднее количество боевых действий:			
а) атаки	46	15,3	100
	22	7,3	47,8
1	2	3	4
б) контратаки	24	8	52,2
3. Среднее количество защит:	27	9	100
а) отходы и отклоны	10	3,3	37
б) удары на отходах	2	0,7	7,4
в) подставки	15	5	55,6
4. Среднее количество серий	36	12	100

В результате сравнения модельных характеристик соревновательной деятельности боксёров-юношей и боксёров-чемпионов России были получены следующие данные (см. таб. 1, 2, 3, 4, 5, 6):

1. боксёры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству защит:

1.1. по среднему количеству отходов и отклонов;

1.2. по среднему количеству ударов на отходах;

1.3. по среднему количеству подставок.

2. боксёры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству атак (боевые действия).

3. боксёры-юноши имеют большое отставание по среднему количеству ударов:

3.1. по среднему количеству боковых ударов;

3.2. по среднему количеству ударов снизу.

#### **Выводы.**

Из полученных нами результатов исследований видно, что боксёры-юноши имеют слабую защитную технику и пропускают много ударов противника, отдавая оценочные очки. Количество атак у них значительно ниже по сравнению с чемпионами.

Боксёры-юноши предпочитают боксировать на длинных дистанциях, избегая средние и ближние, соответственно понижены средние показатели боковых ударов и снизу.

Количество прямых ударов, серий ударов, контратак приближается к среднему количеству модельных характеристик соревновательной деятельности боксёров-чемпионов России.

Также наши исследования показали, что современный бокс становится быстрым и жёстким. Особенно заметно увеличение силы серийных ударов, что при современном судействе значительно повышает эффективность атаки. Можно сделать вывод, что современный бокс представлен спортсменом с хорошей физической подготовкой, стабильной техникой, гибкой и разнообразной тактикой. Реализация этих качеств должна проходить в условиях универсальной активно-наступательной тактики, включающей высокий темп боя, при стремлении вести его на средней и ближней дистанциях, применяя сильные, точные, акцентированные одиночные и серийные удары.

Главной задачей тренеров на этапе подготовки являются:

1) универсальный тип технико-тактического мастерства, основанный на освоение умения вести бой на разных дистанциях, в активно – наступательном стиле, с разнообразным арсеналом тактических приёмов;

2) стабилизация технико-тактического мастерства в сложной боевой обстановке;

3) повышение волевых качеств и психической устойчивости спортсменов;

4) повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Применяя на практике модельные характеристики соревновательной деятельности (целевая модель) мы должны сравнивать их с показателями индивидуальной модели. При этом необходимо и важно сравнение

показателей реальной и целевой модели боксёра с адекватными показателями соревновательной деятельности предполагаемого основного соперника. Данный технологический подход помогает конкретизировать и детализировать подготовку боксёров – юношей с учётом индивидуальных особенностей боксёра и его противника.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем соревновательной деятельности боксёров-юношей.

#### Литература

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ характеристик соревновательной деятельности как фактор построения тренировочного процесса в единоборствах. - М.: ВНИИФК, 1985. - 18 с.
2. Анисимов Г.И., Осолков В.А. Принципиальная модель тактической подготовки боксёров учётом их индивидуально-типологических различий// Олимпийский бокс сегодня: Тез. междунар. науч. симпозиума. Москва, 29 сент. 1989. - М., 1989. - С.3-4.
3. Базеян А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук. - М., 1990. - 180 с.
4. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Тактика и модельные характеристики боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С.22-25.
5. Гаськов А.В. Анализ уровня показателей ОФП и СФП у сильнейших боксеров-юношей на специально-подготовительном этапе подготовки // Олимпийский бокс сегодня: Тез. докл. междунар. науч. симпозиума. - М.: Тип. Госкомспорта СССР, 1989. - С.21-22.
6. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Формы организации занятий в боксе // Виды спортивных единоборств: Сб. науч. тр. - М.: УГТУ, 1997. - С.5-6.
7. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: Монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин; Краснояр. гос. ун-т.-Красноярск, 2004.-112 с.

Поступила в редакцию 18.03.2008г.