

**Абдулазизов Саид Асулбекович**, магистрант,  
Дальневосточная государственная академия  
физической культуры, г. Хабаровск

**Бянкина Лариса Владимировна**, к.п.н., доцент,  
Дальневосточная государственная академия  
физической культуры, г. Хабаровск

**Ромашков Сергей Иванович**, преподаватель  
Дальневосточная государственная академия  
физической культуры, г. Хабаровск

**Столяров Андрей Александрович**, магистрант  
Дальневосточная государственная академия  
физической культуры, г. Хабаровск

**РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ  
В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БОКСЕРА  
THE ROLE OF INDIVIDUAL FIGHTING STYLE  
IN THE PRE-COMPETITIVE TRAINING OF A BOXER**

**Аннотация:** Предсоревновательная подготовка в спорте имеет решающее значение в достижении результата спортсмена. Имеет значение не только подведение к пику спортивной формы, но и учет индивидуальных особенностей спортсмена. В спортивных единоборствах в целом, и в боксе в частности, одно из ведущих мест занимает индивидуальный стиль ведения боя, учет которого в подготовке позволяет добиваться более высоких спортивных результатов.

**Abstract:** Pre-competitive training in sports is crucial in achieving an athlete's results. It is important not only to reach the peak of athletic fitness, but also to take into account the individual characteristics of the athlete. In martial arts in general, and in boxing in particular, one of the leading places is occupied by an individual style of fighting, which, taking into account in training, allows achieving higher athletic results.

**Ключевые слова:** предсоревновательная подготовка, индивидуальный стиль ведения боя, боксер.

**Keywords:** pre-competitive training, individual fighting style, boxer.

Предсоревновательная подготовка боксера представляет собой процесс тонко выверенного подбора специальной нагрузки максимально приближенной к соревновательной деятельности и решает задачи накопления кумулятивного эффекта в спортивной форме и продумывание тактического ведения боев в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена. Техничко-тактическая подготовка в процессе непосредственной подготовки к основным соревнованиям включает большой объем технико-тактических действий, выполнение которых развивают специфические качества, которые в конечном итоге влияют на результативность нанесенных ударов. Техничко-тактическая подготовка боксеров на предсоревновательном этапе должна строиться по структуре соревновательного поединка с акцентом на работу «первым номером», т.е. в атакующей манере ведения боя. В большей степени это связано с боксом на средней и ближней дистанциях. Также важен уровень психической готовности боксеров к соревнованиям.

Для квалифицированных боксеров важным разделом программы подготовки является развитие «чувства дистанции», «чувства удара», «чувства времени». Без этих специфических способностей невозможно добиться точности и эффективности нанесенных ударов,



значительного роста спортивного мастерства боксеров. К технико-тактической подготовке в предсоревновательном периоде следует отнести арсенал ударов, защит и передвижений, который боксер применяет при атакующей манере ведения боя. Другой важной задачей совершенствования атакующих ударов является экономичность и точность ударов. По мнению специалистов, рекомендуется выявлять наиболее результативные удары с учетом соперника, его стиля. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения ударов и количество ударов в комбинациях [3, 4].

Объективно существующие и проявляющиеся в процессе соревновательного поединка индивидуальные особенности боксеров могут быть классифицированы. Соотнося боксеров с различными индивидуальными стилями соревновательной деятельности в группы, можно выяснить типовые морфофункциональные, физиологические, психологические, технико-тактические и другие особенности, присущие спортсменам каждой из групп [1, 2]. Компоненты спортивных единоборств дифференцируются не менее чем по четырем параметрам: пространственным, временным, энергетическим, информационным [2]. Исследование В.А. Толочка показало, что компоненты деятельности довольно устойчиво распределяются по разным типовым стилям спортивных единоборств, также как и сами субъекты – по устойчивым классам. Характеристики типовых стилей и классов единоборцев близки, то есть при постановке задач выделения групп компонентов деятельности и выделения групп субъектов, для которых характерны те или иные компоненты деятельности, получают схожие результаты.

Согласно результатам статистических отчетов, представленных в литературных источниках [1, 2], типовых стилей немного, в каждой выборке выделяется три-четыре содержательно хорошо интерпретируемых стиля. Каждый стиль имеет как свой «положительный полюс» (предпочитаемые и часто используемые компоненты), так и «отрицательный полюс» (отвергаемые, субъективно неудобные и редко используемые компоненты). Выделяемые авторами стили: атакующий силовой, атакующий темповой и контратакующий [1], в самих названиях содержат слово «атака», однако содержание данного действия у спортсменов индивидуально.

Атакующие удары должны быть неожиданными, непредсказуемыми для соперника. Во время вольных и условных боев боксеры демонстрируют «заторможенность» при нанесении ударов и защитных действиях. Отсюда, большой процент неточных ударов во время поединка. Высокий процент неточных атакующих ударов специалисты отмечают у боксеров с заниженной самооценкой, мотивацией, чертами характера, влияющими на поведение боксера в экстремальных ситуациях боя [3].

Боксеры атакующего стиля в основном направляют свои усилия на то, чтобы овладеть инициативой в бою, двигаться преимущественно вперед, деморализовать соперника, навязывая ему свою манеру ведения поединка. Направленность действий таких спортсменов обусловлено прежде всего стремлением к доминированию на ринге, они наносят большое количество различных ударов.

Снижение точности ударов специалисты связывают с большим количеством информации, которую перерабатывает боксер в соревновательных поединках на фоне постоянной угрозы получить сильный удар. Это нарушает контроль за своей деятельностью на ринге, а также за деятельностью соперника.

При совершенствовании атакующих ударов необходимо проводить условные и вольные бои с боксерами «игровиками», «темповиками», «универсалами». Боксеры контратакующего стиля строят стратегию и тактику поединка на использовании ошибок и промахов соперника. Узкий круг приемов в сочетании с относительно невысоким уровнем общей и специальной физической подготовленности не позволяет боксерам этой манеры боя



выступать достаточно стабильно и надежно. Количество точных ударов у них выше, но общее количество ударов за бой, часто не позволяет им одерживать победы. Исключением являются нокаутирующие встречные удары.

Атакующие боксеры для победы с разными представителями тактических стилей вынуждены изменять направления секторов ударов, их комбинации, темп ударных действий в различных интервалах боя. При отработке атакующих ударов важно учитывать не только свои технико-тактические действия, но и возможные тактические наработки боксеров-соперников, понимая, что соперники также применяют атакующую манеру ведения боя и готовят контрмеры.

В результате анализа видеосъемки соревновательных поединков (четвертьфинал, полуфинал, финал) шести человек боксеров-юниоров, определено, что показатели точности ударов боксеров-победителей значительно отличаются, особенно на средней и ближней дистанции, где преимущество этих боксеров наиболее показательно. Коэффициент эффективности атакующих действий, особенно в третьем раунде подтверждает, что совершенствовать необходимо атакующие боковые удары и удары снизу, что является «слабым местом» более молодых боксеров.

Для проработки «слабых мест» была разработана методика, направленная на повышение точности боковых ударов и ударов снизу, повышение технико-тактических действий на средней и ближней дистанциях. Плотность атакующих ударов на средней дистанции является определяющим фактором, особенно уделялось внимание увеличению боковых ударов и ударов снизу в третьем раунде поединка. Разработанная методика включала варианты совершенствования атакующих ударов на средней и ближней дистанциях, с боксерами различных тактических стилей. Повышение специальной работоспособности в третьем раунде осуществлялось за счет дополнительного времени раунда (4 минуты), смены соперников в третьем раунде, фиксирования количества точных ударов в голову и туловище.

После применения методики произошло повышение количества точных боковых ударов с  $27,4 \pm 4,8$  до  $39,3 \pm 2,2$  и количество точных ударов в третьем раунде с  $11,9 \pm 7,7$  до  $19,8 \pm 4,9$ . Это произошло, на наш взгляд, за счет большего числа ударов по туловищу соперника. Количество точных прямых ударов за бой в среднем увеличилось с 135,1 до 142,6 ударов; количество точных боковых ударов соответственно с 27,4 до 39,3 ударов; количество ударов снизу в среднем – с 17,4 до 24,7 ударов, точных ударов в третьем раунде с 11,9 до 19,8 ударов.

В результате педагогического эксперимента боксеры повысили в среднем точность боковых ударов на 37,6%; ударов снизу – 29,6%; точность ударов в третьем раунде – на 33,6%.

Таким образом, атакующие удары являются главным оружием боксеров-победителей. Поэтому совершенствованию атакующих ударов необходимо уделять большой объем времени на тренировках, особенно в предсоревновательный период.

*Список литературы:*

1. Кладов Э.В. Методика развития специальной выносливости у кикбоксеров 14-15 лет в разделе фулл-контакт в подготовительном периоде с учетом индивидуального стиля ведения боя / Э.В. Кладов, В.П. Шульпина // ОНВ. 2011. №6 (102). – С. 187-191.
2. Толочек, В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 366с.
3. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян // М.: Советский спорт, 2006. – 354 с.
4. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров: учеб. пособие для тренеров. – М.: «ИСАН», 2009. – 239 с.

