

## ГОТОВНОСТЬ БОКСЕРА К ПОЕДИНКУ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ

А.С. Аминов, В.Ю. Кокин, В.С. Лешуков, А.П. Шаховский

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

**Цель.** Обосновать целесообразность применения методики повышения уровня технико-тактического мастерства боксеров-студентов, обеспечивающей возможность эффективного противоборства в условиях дефицита времени. **Организация и методы.** В эксперименте приняли участие 56 боксеров различной квалификации, отличающихся стилем ведения боя: атакующие – 16 человек, контратакующие – 18 человек, комбинированные – 22 человека. Регистрация показателей соревновательной деятельности осуществлялась посредством просмотра и анализа видеозаписей финальных раундов поединков. Выступавшие в роли экспертов тренеры и специалисты по боксу оценивали технико-тактическое мастерство бойцов. **Результаты.** Фиксированные в течение 2016–2018 гг. показатели деятельности боксеров различного стиля ведения боя в поединках с соперниками в условиях дефицита времени и экспертная оценка адекватности действий в бою обнаруживают достаточно тесную положительную связь ( $p < 0,05$ ). В ходе анализа определено конкретное содержание применяемых боксером атак и контратак, частота их использования и эффективность, что позволило классифицировать технико-тактические действия ввиду сложившейся ситуации в финальном раунде поединка. **Заключение.** Данные показатели определяют подходы в подготовке и возможности их варьирования в конкретном бою как условия создания выигрышной боевой ситуации и реализации индивидуальности боксера в типовых положениях и ситуациях современного бокса, возникающие в ходе противоборства соперников и которые могут служить материалом для осуществления эффективной подготовки к соревнованиям в различных ее разделах.

**Ключевые слова:** методика тренировки, дефицит времени, индивидуальная манера ведения боя, специальные упражнения, техника и тактика, план тренировки.

**Введение.** В связи с усилившейся конкуренцией в последнее десятилетие на международной арене уделяется большое внимание исследованиям различных сторон бокса в области науки, в частности, достижению значительных спортивных результатов [3].

Многие приемы, эффективные в боксерской деятельности, в высокой степени определены ростом-весовыми, типологическими, морфо-функциональными и другими особенностями индивидуальности спортсменов, что значительно усиливает формирование персональной манеры проведения боксерского поединка, раскрытие ведущих ее компонентов и разработку особой педагогической технологии [2, 4].

Не учтена в программах по боксу проблема эффективности и успешности действий на последних секундах поединка, в то же время педагогические исследования соревнований боксеров свидетельствуют о том, что их технико-тактические средства не позволяют вести эффективные бои в условиях дефицита

времени [1]. Тем более что в условиях дефицита времени боксеру необходимо умение мгновенно оценивать возникшую ситуацию, эффективно и быстро перерабатывать определенную информацию, избирать адекватную реакцию и вырабатывать наиболее результативные действия.

**Организация и методы исследования.** Методика предсоревновательной подготовки к бою в условиях дефицита времени была внедрена на учебно-тренировочных сборах: с. Непряхино (Чебаркульский р-н) (2016–2018), г. Златоуст (2017), Балаклава, р. Крым (2016), г. Алушта, р. Крым (2016), Чианг Май, Таиланд (2018), во время подготовки членов сборных команд Института ЮУрГУ по боксу. К сборам были привлечены 4 мастера спорта, 20 кандидатов в мастера спорта, 32 боксера различного уровня квалификации. Контрольные испытания регистрировались в стандартных условиях спортзалов на одинаковой аппаратуре.

В контрольной группе (КГ) занятия про-

водились по общепринятой программе, а также использовались традиционные средства технико-тактической подготовки.

В ЭГ на учебно-тренировочных занятиях применялись разработанные нами средства подготовки, направленные на совершенствование готовности в условиях дефицита времени поединка. Интенсивность тренировочной нагрузки у представителей всех стилей ведения соревновательного поединка не различается.

Структура тренировочных нагрузок представителей всех стилей характеризуется повышением объема времени:

- на совершенствование технико-тактических элементов активного противодействия с представителями различных стилей ведения поединка в условных боях и в спаррингах;
- на совершенствование сильных сторон физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;
- на выполнение специальных упражнений из различных боевых единоборств с учетом специфики требований каждого из индивидуальных стилей ведения соревновательного поединка к физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и индивидуальных реакций на тренировочные воздействия.

**Результаты исследования.** Достоверных отличий не имели исходные показатели технико-тактической подготовленности контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в начале исследования.

Наблюдения за финальными раундами различных боев показали, что в деятельности боксеров существуют отличия в зависимости от стиля ведения боя. Сравнение показателей атакующих и контратакующих боксеров обнаружило, что первые наносят большее количество ударов, среди которых меньший процент одиночных ударов и ударов «передней» рукой. Атакующие боксеры также сравнительно меньше наносят прямых ударов и больше боковых ударов и ударов снизу, чем контратакующие. Сильные отличия атакующих и контратакующих боксеров выявлены по показателям используемых защитных действий. Так, первые значительно меньше применяют отходы – защиты, связанные с разрывом дистанции, чаще прибегают к использованию защит, направленных на сокращение дистанции (уклоны, нырки). По показателям

коэффициентов эффективности боевых действий между атакующими и контратакующими боксерами значимых различий не выявлено.

Можно отметить, что показатели соревновательной деятельности в финальном раунде комбинированных боксеров выглядят предпочтительнее в плане их боевой эффективности. В частности, большое количество ударов за раунд при их высокой серийности и разнообразии (соотношение ударов), использование разнообразных защит как с сокращением, так и с разрывом дистанции в тактическом плане, бесспорно, выигрышной.

У боксеров всех стилей, входивших в ЭГ, показатели количества ударов, наносимых в заключительном раунде боя, коэффициентов эффективности ударов и защит после завершения эксперимента были существенно лучше аналогичных показателей, выявленных до эксперимента (табл. 1, 2).

По общему количеству ударов в финальном раунде достоверные улучшения ( $p < 0,05$ ) установлены у представителей комбинированного стиля КГ (2,8 % от исходного количества) и у контратакующих (2,7 %) и атакующих (3,9 %) ЭГ в сравнении с боксерами аналогичного стиля КГ. Сравнение показателей заключительного раунда соревновательной деятельности атакующих и комбинированных боксеров обнаружило наименьшие различия в используемом арсенале боевых действий. При этом последних отличает более равномерное соотношение наносимых ударов (прямых, боковых и снизу), что свидетельствует о более разнообразных атакующих и контратакующих действиях данных боксеров.

**Обсуждение результатов исследования.** Важнейшим условием эффективности подготовки к бою в условиях дефицита времени является изучение типовых манер ведения боя с представителями различных стилей в современном боксе и, следовательно, вариантов успешного противодействия, использование боксером различных стилей: «контратаки», «темпа», «нокаута» и т. д.

С этой целью можно рекомендовать просмотр боя, раундов, эпизодов, динамики боевых действий, характерных для той или иной манеры боя, типичных вариантов противодействия.

Результаты выступлений на Чемпионате РССС по боксу (2-е место в личном зачете) и Всероссийской Универсиаде (проходит раз

Таблица 1  
Table 1

Показатели деятельности контрольной группы боксеров в последнем раунде (количество)  
Parameters of performance in the control group of boxers in the last round (quantity)

Показатели / Parameter	Атакующие Attacking		Контратакующие Counter-attacking		Комбинированные Combined	
	М	± m	М	± m	М	± m
Удары за раунд / Strikes per round	59,3	6,2	52,6	4,1	61,0*	6,8
Удары передней рукой / Lead hand strike	15,7	7,2	17,7	2,6	15,3	4,4
Одиночные удары / Single strike	10,7	3,8	12,1	2,05	7,3	4,2
Серийные удары / Serial strikes	13,2	2,5	11,3	2,1	21,4	4,4
Прямые удары / Direct strike	17,3	3,2	18,2	4,2	11,7	2,6
Боковые удары / Side strike	11,7	2,06	6,1	1,5	10,1	2,3
Удары снизу / Uppercut	2,8	2,1	2,6	1,9	6,9	1,3
Отходы / Snapback	2,2	0,47	9,2	1,7	5,8	2,4
Уклоны / Slipping	5,5	1,9	6,3	2,2	6,1	2,6
Нырки / Bobbing	8,2	2,1	4,7	1,8	4,1	1,6
Подставки, отбивы / Parrying	5,8	2,1	5,5	2,07	4,7	1,8

Примечание. \*p < 0,05 – изменения достоверны относительно исходных показателей.  
Note. \*p < 0.05 – changes are significant for initial data.

Таблица 2  
Table 2

Показатели деятельности экспериментальной группы боксеров в последнем раунде (количество)  
Parameters of performance in the experimental group of boxers in the last round (quantity)

Показатели Parameter	Атакующие Attacking		Контратакующие Counter-attacking		Комбинированные Combined	
	М	± m	М	± m	М	± m
Удары за раунд / Strikes per round	68,7*	6,3	60,3*	3,9	64,1	6,2
Удары передней рукой / Lead hand strike	16,2	6,8	20,5	3,1	16,2	4,7
Одиночные удары / Single strike	7,6	4,3	18,9	3,2	9,1	4,5
Серийные удары / Serial strikes	25,3	2,2	13,6	2,5	21,9	4,5
Прямые удары / Direct strike	23,1	3,3	21,3	3,9	12,03	1,5*
Боковые удары / Side strike	12,8	2,2	9,7	2,8	9,9	1,2*
Удары снизу / Uppercut	6,04	3,1	2,3	1,03	6,2	0,7*
Отходы / Snapback	1,2	0,29	8,3	2,02	5,4	2,7
Уклоны / Slipping	4,9	1,4	5,6	2,7	7,2	2,9
Нырки / Bobbing	3,9	1,7	4,7	1,7	3,9	1,8
Подставки, отбивы / Parrying	3,7	1,9	5,4	2,1	2,7	1,6

Примечание. \*p < 0,05 – изменения достоверны относительно КГ.  
Note. \*p < 0.05 – changes are significant in relation to the control group.

в два года) показали высокую эффективность данной методики.

**Заключение.** В условиях эксперимента, моделирующего ситуацию боя, требующую сокращения отставания в финальном раунде, получены данные, говорящие об изменении в этих условиях привычной структуры деятельности со стороны соотношения в ней повторяющихся и ситуативных действий, привычных характеристик ударов.

Оптимальным вариантом распределения сил в ходе поединка следует считать равномерно повышающуюся активность нанесения ударов от первого раунда к финальному. Его

применяют ¼ боксеров. Некоторые боксеры не учитывают распределение атакующих действий в бою, а действуют в зависимости от сложившейся ситуации по ходу ведения боя.

Наиболее стабильными показателями соревновательной деятельности боксеров в данной ситуации является: количество ударов, наносимых за финальный раунд боя, увеличение серийных атак, снижение защитных действий. Показатели, раскрывающие особенности эффективности, количество контратак за раунд боя; время работы на той или иной дистанции не отличаются стабильностью и являются функцией от комплекса условий, харак-

теризующих создавшуюся в бою обстановку. Полученные данные открывают дополнительные возможности к планированию боя и подготовки в целом.

Нарушая привычный темп боя, особенно в условиях дефицита времени, можно поставить соперника в условия, мешающие реализации его возможностей и др.

#### Литература

1. Карданов, В.А. *Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов* / В.А. Карданов // *Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: материалы Всерос. науч.-практ. конф.* – Издербаш, 2007. – С. 75–78.

2. Киселев, В.А. *Совершенствование*

*спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие* / В.А. Киселев. – М.: *Физкультура и спорт*, 2006. – 127 с.

3. Колесник, И.С. *Формирование морально-волевых качеств боксеров как один из компонентов спортивной подготовки боксеров* / И.С. Колесник // *Гуманизация и гуманитаризация образования 21 века: Проблемы современного образования: материалы 11-й Международной научно-методической конференции памяти И.Н. Ульянова «Гуманизация и гуманитаризация образования 21 века»*. – Ульяновск: УлГПУ, 2010. – С. 185–190.

4. Surina-Marysheva E.F., Malkov V.P., Yermolaeva E.N. *Sensomotor integration features in skilled female boxers* / E.F. Surina-Marysheva, V.P. Malkov, E.N. Yermolaeva // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2016. – 16 (1), Art 4. – P. 24–27.

**Аминов Альберт Сибатуллоевич**, кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивного совершенствования, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 76. E-mail: aminovas@susu.ru, ORCID: 0000-0003-0440-6553.

**Кокин Валерий Юрьевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 76. E-mail: valeriikokin@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6476-3582.

**Лешуков Владимир Семенович**, старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 76. E-mail: leshukovvs@susu.ac.ru, ORCID: 0000-0002-3534-3789.

**Шаховский Алексей Павлович**, преподаватель кафедры спортивного совершенствования, Южно-Уральский государственный университет. 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 76. E-mail: a.shahovskiy@mail.ru, ORCID: 0000-0002-1622-9913.

Поступила в редакцию 27 ноября 2018 г.

DOI: 10.14529/hsm18s17

## BOXER'S READINESS TO A FIGHT IN THE DEFICIENCY OF TIME

A.S. Aminov, aminovas@susu.ru, ORCID: 0000-0003-0440-6553,

V.Yu. Kokin, valeriikokin@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6476-3582,

V.S. Leshukov, leshukovvs@susu.ac.ru, ORCID: 0000-0002-3534-3789,

A.P. Shakhovskiy, a.shahovskiy@mail.ru, ORCID: 0000-0002-1622-9913

South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation

**Aim.** The article deals with justifying the method of technical and tactical improvement in student boxers, providing effective confrontations limited by the deficiency of time. **Materials and methods.** 56 boxers of various ranks participated in the study. All boxers possess different boxing styles: attacking – 16 persons, counter-attacking – 18 persons, combined – 22 persons. The registration of competition parameters was performed by watching and analyzing video records of final rounds. Coaches and boxing experts assessed the technical and tactical skills

of athletes. **Results.** There is a quite close positive correlation ( $p < 0.05$ ) between an expert assessment of fighting actions and the parameters of boxers' activity in the deficiency of time registered during 2016–2018. We established a specific content of the attacks and counter-attacks used by boxers, their frequency and efficiency. This allowed us to classify technical and tactical actions on the basis of the situation in the final round. **Conclusion.** These parameters define the approaches to preparation and the possibilities of their variation in a particular fight. This provides creating a favorable fighting situation and realizing a boxer's personality in typical positions and situations, which can arise during the confrontation and serve as material for the preparation to competitions.

**Keywords:** *training method, deficiency of time, individual fighting style, special exercises, technique and tactics, training plan.*

### References

1. Kardanov V.A. [Formation of the State of Readiness for the Fight, Depending on the Individual Characteristics of Athletes]. *Innovatsionnyye tekhnologii upravleniya trenirovkoj bokserov na etapakh mnogoletney podgotovki: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Innovative Management Technologies for Training Boxers at the Stages of Long-Term Preparation. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference], 2007, pp. 75–78. (in Russ.)
2. Kiselev V.A. *Sovershenstvovaniye sportivnoy podgotovki vysokokvalifitsirovannykh bokserov: uchebnoye posobiye* [Improvement of Sports Training of Highly Qualified Boxers]. Moscow, Physical Education and Sport Publ., 2006. 127 p.
3. Kolesnik I.S. [Formation of Moral and Volitional Qualities of Boxers as one of the Components of Sports Training of Boxers]. *Gumanizatsiya i gumanitarizatsiya obrazovaniya 21 veka: Problemy sovremennogo obrazovaniya: materialy 11-oy Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii pamyati I.N. Ul'yanova "Gumanizatsiya i gumanitarizatsiya obrazovaniya 21 veka"* [Humanization and Humanitarization of the 21st Century Education. Problems of Modern Education. Proceedings of the 11th International Scientific and Methodological Conference in Memory of I.N. Ulyanova. Humanization and Humanization of Education of the 21st Century], 2010, pp. 185–190. (in Russ.)
4. Surina-Marysheva E.F., Malkov V.P., Yermolaeva E.N. Sensomotor integration features in skilled female boxers. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016, 16 (1), Art 4, pp. 24–27. DOI: 10.7752/jpes.2016.01004

*Received 27 November 2018*

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Готовность боксера к поединку в условиях дефицита времени / А.С. Аминов, В.Ю. Кокин, В.С. Лешуков, А.П. Шаховский // Человек. Спорт. Медицина. – 2018. – Т. 18, № S. – С. 120–124. DOI: 10.14529/hsm18s17

### FOR CITATION

Aminov A.S., Kokin V.Yu., Leshukov V.S., Shakhovskiy A.P. Boxer's Readiness to a Fight in the Deficiency of Time. *Human. Sport. Medicine*, 2018, vol. 18, no. S, pp. 120–124. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm18s17

---