

Техника и тактика бокса

Технико-тактическая подготовка спортсмена являются важнейшей из всех видов подготовки, особенно - в боксе. На основании проведенного опроса тренеров по боксу, отмечают, что большинство тренеров на первое место по важности развития в тренировочном процессе ставят именно технико-тактическую подготовку. Однако, проблема данной подготовки является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные качества мало связаны между собой и зависят прежде всего от функциональных возможностей моторной зоны центральной нервной системы и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов.

Понятие тактическая подготовка

Любое двигательное действие, выполненное с различным проявлением физических качеств, может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) - результат сокращение дистанции до противника, с какой целью?...атака, агрессия, вызов на контратаку, отвлечение от настоящей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п.

Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, то есть, работа с партнером.

Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем - техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов. Подобная последовательность обучения технике бокса не вызывает сомнений, так как базируется на сложившихся традициях отечественной школы бокса.

Вместе с тем, эта последовательность обучения технике предопределяет и последовательность обучения тактике бокса. Исходя из нее, вначале должны изучаться атакующие тактические действия и одновременно с ними - защитные, затем - контратакующие действия. Вначале - ответные, а затем - встречные.

Педагогические наблюдения соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации показывает, что на соревнованиях высокого уровня на тактическое маневрирование (без нанесения ударов), различные перемещения (подходы, отходы и др.) боксеры затрачивают в первом раунде в среднем до 1-1,2 мин., то в последнем не более 30 с., а в среднем за всю встречу на этот компонент тактики боксеры затрачивают более 4-х минут, то есть больше 50%. Такая динамика по раундам объясняется тем, что в первом раунде противники ведут разведку, осторожно боксируют на дальней дистанции. По мере того, как боксеры получают информацию о возможностях друг друга, бой обостряется, увеличивается количество ударов, чаще ведется на средней и ближней дистанциях, где передвижения ограничены. Обострение боя приводит и к более частым нарушениям правил. Так суммарное время (по раундам), которое затрачивается рефери на различного рода остановки (замечания и прочие ритуалы, согласно

правилам соревнований), в первом раунде составляет примерно 7с., во втором - 14 с., в третьем - 16с., в четвертом - 20с.

Этим же объясняется и снижение к концу боя эффективности ударов, выполняемых с дальней дистанции и возрастает эффективность ударов, выполняемых со средней и ближней дистанций.

На нанесение с дальней дистанции ударов, достигающих цели, боксеры затрачивают в первом раунде в среднем около 10 с, во втором - 7 с, в третьем - 6 с., в четвертом - 4-5с, а всего за четыре раунда на нанесение с этой дистанции ударов достигающих цели, затрачивается 28-29с. Со средней дистанции - в первом раунде затрачивается около 7 с., во втором - 6 с., в третьем - 9 с., в четвертом - 10-11с., а за весь бой - 25-26с. В ближнем бою в первом раунде время нанесения ударов, достигающих цели, составляет 10 с., во втором и третьем - по 20 с., в четвертом - 30с., а в среднем за встречу - около 1,2 минут.

Анализ соревновательной деятельности боксеров, позволил установить процентное соотношение атакующих и контратакующих ударов. Так больше всего боксеры наносят атакующих ударов (47%); затем предпочтение отдается встречным (28%) и ответным (25%) ударам (Никифоров Ю.Б., 1984). Приведенные факты свидетельствуют о широком применении боксерами активно-наступательной формы ведения боя с преимущественным использованием атакующих и встречных ударов.

Из всех защит чаще всего применяются защиты при помощи рук (49%). Чуть реже с помощью ног (33%) и значительно реже - туловища (18%). Поскольку защиты с помощью рук наиболее простые и самые быстрые, это способствует поддержанию высокого темпа и сохранению возможности атаки, в связи с чем становится понятным их широкое применение. Защиты при помощи туловища сложны в исполнении, это только называются «при помощи туловища», на самом деле в этих защитах участвуют и руки и ноги и туловище, и требуется высокий уровень мышечной координации.

Большую половину времени боя (до 60%) боксеры предпочитают находиться на дальней дистанции, пребывание их на средней и ближней дистанциях составляет соответственно 28% и 15% времени всего поединка. Коэффициент эффективности атаки на средней дистанции достигает 0,25, несколько снижается на ближней дистанции - 0,23 и становится минимальным на дальней дистанции - 0,21.

Эффективность подготовительных действий у современных боксеров довольно высока (0,51), что намного превышает эффективность атаки (0,24). Это значит, что после подготовительных действий удары достигают цели в два с лишним раза чаще, чем без применения подготовительных действий.

По данным Ю. Б. Никифорова (1984), анализ манер ведения боя, позволяет утверждать, что около половины всех боксеров можно отнести к темповикам (50-52%), треть боксеров составляют универсалы, 16 - 18% - к игровикам и только 6-9% - к нокаутерам. Однако многих боксеров трудно причислить к какому-то

одному из перечисленных типов. Примерно две трети боксеров умеют перестраивать тактику по ходу боя в случае необходимости. Например, тактику высокого темпа они меняют на тактику искусного обыгрывания или нокаута, атаковую форму боя - на контратакующую и т. п. Особенно это характерно для универсалов и игроков. Нокаутеры и темповики перестраиваются гораздо реже.