УДК 796.83
ББК: 75.713

DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-64-68

Особенности подготовки боксёров высокой квалификации к соревновательному бою на дальней дистанции

Борисова В.В.^{1*}, Павелис А. Е.²

¹Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого
г. Тула, Россия

borisova5@rambler.ru*

²Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Alexandr.Pavelis@yandex.ru

Аннотация: Необходимость побеждать в соревнованиях самого высокого ранга заставляет искать пути повышения эффективности подготовки боксёров к предстоящим поединкам. Одним из этих путей является изучение особенностей соревновательной деятельности боксёров. Однако в литературе недостаточно данных по анализу соревновательной деятельности, особенно данных по боксерам высших квалификационных срезов. В силу сказанного предпринято нами исследование по изучению времени боя на дальней дистанции, характерного для бокса высших достижений, а также разработка на этой основе практических рекомендаций, направленных на совершенствование системы подготовки боксёров к соревнованиям, является актуальным. **Материалы.** Изучение параметров боя на дальней дистанции у боксёров-любителей высокой квалификации в зависимости от весовой категории. **Методы исследования:** анализ и обобщение научной литературы, видеозаписи боев Олимпийских игр, хронометраж, сравнительный анализ, методы математической статистики. **Результат.** В статье раскрываются особенности подготовки боксёров высокой квалификации к соревновательному бою на дальней дистанции. Приводится анализ показателей времени боя на дальней дистанции у боксёров высокой квалификации и даются рекомендации по планированию боя на дальней дистанции. **Заключение.** Полученные данные показателей времени боя на дальней дистанции у боксёров в связи с различиями в весовых категориях свидетельствуют о том, что наибольшее время в бою на дальней дистанции проводят спортсмены тяжелых весовых категорий. Происходит практически линейное увеличение времени боя на дальней дистанции с возрастанием весовой категории. Это особенно очевидно для первого раунда боя, во втором раунде данный порядок сохраняется при некотором уменьшении среднего времени боя на дальней дистанции. В третьем раунде тенденция нарушается, боксеры средних весовых категорий проводят в бою несколько меньше времени, чем легковесы. То же отмечается и для четвертого раунда. **Ключевые слова:** бокс, бой на дальней дистанции, высококвалифицированные боксёры, планирование боя.

Для цитирования: Борисова В.В.*, Павелис А.Е. Особенности подготовки боксёров высокой квалификации к соревновательному бою на дальней дистанции. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(1): 64-68. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-64-68.

The features of training highly-qualified boxers for a long distance competitive combat

Vera V. Borisova^{1*}, Aleksandr E. Pavelis²

¹L.N.Tolstoy State Pedagogical University, Tula
Tula, Russia

borisova5@rambler.ru*

²Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (State Central Lenin Order Institute of Physical Culture SCLOIPC)
Moscow, Russia

Alexandr.Pavelis@yandex.ru

Abstract: The need for victory at competitions of the highest range makes it necessary to search for the ways of boxers training effectiveness increase for the future combats. One of these ways is the features of boxers' competitive activity study. However, information sources lack the results concerning competitive activity analysis, especially the results of highly-qualified boxers. All mentioned above proves that it is reasonable to study the time of long distances combat, typical for boxing of highest achievements. It is also urgent to create practical recommendations directed toward boxers' training system improvement for competitions. **Materials.** Studying the parameters of long distance combat in boxers-amateurs of high qualification depending on weight category. **Research methods.** Information sources analysis and summarizing, video of combats from the Olympic Games, chronometry, comparative analysis, methods of mathematical statistics. **Results.** The article is about the features of training highly-qualified boxers for a competitive long distance combat. We analyzed time indices of long distance combat in highly-qualified boxers and gave recommendations concerning long distance combat planning. **Conclusion.** The received results of long distance combat time indices in boxers of different weight categories prove that the greatest amount of time in combat spend athletes of heavy weight categories. There is a linear increase of a long distance combat time with weight category increase. It is especially obvious for the first round of the combat. During the second round this order preserves in terms of some average combat time decrease. During the 3rd round the tendency doesn't work. The boxers of the average weigh categories spend less time in a combat, than light weight athletes. The same situation is for the 4th round.

Keywords: boxing, long distance combat, highly-qualified boxers, combat planning.

For citation: Vera V. Borisova*, Aleksandr E. Pavelis. The features of training highly-qualified boxers for a long distance competitive combat. Russian Journal of Physical Education and Sports. 2021; 16(1): 64-68. DOI: 10.14526/2070-4798-2021-16-1-64-68.

ВВЕДЕНИЕ

Необходимость побеждать в соревнованиях самого высокого ранга заставляет искать пути повышения эффективности подготовки боксеров к предстоящим поединкам [1,3,4]. Одним из этих путей является изучение особенностей соревновательной деятельности боксеров. В этом нас убеждает и собственный практический опыт, и анализ значительного количества литературных источников [3]. Однако, несмотря на всю очевидность этого, отмечается недостаточность данных по анализу соревновательной деятельности, как в плане их количества, так и в плане качества. Особенно это касается данных по боксерам высших квалификационных срезов и в связи с изменениями правил судейства соревнований, длительности и количества раундов в бою [2,4,5,6,7,8,9].

В силу сказанного предпринятое нами исследование по изучению времени боя на дальней дистанции, характерного для бокса высших достижений, а также разработка на этой основе практических рекомендаций, направленных на совершенствование системы

подготовки боксеров к соревнованиям, является актуальным.

Проблема исследования заключается в выявлении характеристик времени боя на дальней дистанции у боксеров высокой квалификации; а также характеристик времени боя на дальней дистанции у боксеров высокой квалификации в связи с различиями в весовых категориях, что может являться одним из условий полноценной подготовки к соревнованиям.

Целью исследования являлось изучение параметров боя на дальней дистанции у боксеров-любителей высокой квалификации в зависимости от весовой категории.

В основу гипотезы исследования положено предположение о том, что получение информации относительно того, сколько времени в абсолютном и процентном исчислении боксеры высокой квалификации проводят в бою на дальней дистанции, позволит дать дополнительную практико-ориентированную информацию, направленную на совершенствование их подготовки.

Основные задачи, которые мы решали в работе:

1. Изучить параметры боя на дальней дистанции у боксеров-олимпийцев (количество времени, проводимого на дальней дистанции, в абсолютном и процентном измерении).

2. Изучить особенности вышеуказанных параметров боя на дальней дистанции у боксеров-олимпийцев в связи с различиями в весовых категориях.

3. Разработать практические рекомендации, направленные на совершенствование системы подготовки боксеров к соревнованиям.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В качестве исследуемого материала нами использовались видеозаписи боев Олимпийских игр с включенной на экране записью отсчета времени и количества пропущенных ударов. В случаях перехода боя с одной дистанции на другую мы пользовались стоп-кадром и фиксировали показатели хронометра. Таким образом, мы имели данные о том, сколько времени боксеры находились на дальней дистанции.

Общее время, проведенное спортсменом в первом раунде в бою на дальней дистанции, составило 88 с. В процентном отношении от общего времени раунда это составило 73,3%. Количество эпизодов боя на дальней дистанции составило 12.

Параллельно с фиксацией указанных параметров, нами проводился и репортаж о бое. Записи велись для каждого раунда, с тем чтобы как можно полнее зафиксировать его динамику и получить дополнительные сведения о бое.

Исследование проводилось с сентября 2019 г. по апрель 2020 г. Мы изучали результаты соревновательной деятельности боксеров, показанные ими в самых напряженных и ответственных боях, а именно – в Олимпийских турнирах 2008-2016 гг. Эти поединки, согласно правилам, судились посредством специальной аппаратуры (фиксируется каждый дошедший до цели удар). Среди спортсменов, показатели которых были получены, помимо прочих были финалисты и чемпионы Олимпийских игр.

Результаты и обсуждение

Полученные нами данные показателей времени боя на дальней дистанции у боксеров-любителей высокой квалификации можно интерпретировать следующим образом.

В большинстве случаев, а именно, в 9 из 11 (11 весовых категорий), для боя характерна следующая картина. Начало боя, первый раунд – наибольшие значения времени боя на дальней дистанции. Далее время боя на дальней дистанции снижается. Создается впечатление, что осторожное начало боя (преимущественно дальняя дистанция в первом раунде) компенсируется практическим отсутствием дальнего боя в его конце. И наоборот, многие из тех, кто мало боксировал на дальней дистанции в первом раунде, компенсируют это дальней дистанцией в последних раундах. Так, меньше всех на дальней дистанции боксировали в весе 54 кг – 62 с в первом раунде. Однако в 3 и 4-м раундах этот показатель возрастает на треть, достигая 93 и 94 с соответственно. Вместе с тем в некоторых весовых категориях спортсмены стабильно ведут бой преимущественно на дальней дистанции.

Данные, отражающие какое время в среднем проводят на дальней дистанции боксеры в 1, 2, 3, 4-м раундах, показывают, что по всему массиву данных в настоящее время в среднем в бою на дальней дистанции боксеры проводят больше времени в первом раунде – 97 с. Далее, во 2, 3, 4-м раундах эти показатели существенно не отличаются. Во втором раунде – 66,7 с, в третьем – 64,2 с, в четвертом – 62,7 с.

Вместе с тем наименьший коэффициент вариации времени боя на дальней дистанции отмечается в первом раунде – 17%. Это говорит о том, что в отношении этого показателя группа достаточно однородна, т.е. в первом раунде все боксеры проводят достаточно много времени в бою на дальней дистанции (разведка, маневр, поиск и создание выигрышного положения). Далее, по ходу боя, на дальней дистанции уже боксируют меньше. Однако коэффициент вариации этого показателя существенно возрастает до 40% к 3 и 4-му раундам. Группа боксеров становится по этому показателю менее однородной, что отражает специфику

каждого боя: обострение борьбы, все большее преимущество одного из боксеров, подчинение ситуации победителю и т.д. Поэтому, если в первом раунде можно достаточно четко прогнозировать определенные показатели боя на дальней дистанции и на них ориентироваться, то далее все зависит от складывающейся ситуации. Мы видим здесь достаточно стандартное начало боя, а далее изменение показателя менее предсказуемо. Или он остается примерно таким же и бой идет по сценарию первого раунда, или время в бою на дальней дистанции изменяется в ту или иную сторону, оставаясь тем не менее в рамках указанных значений среднего времени и стандартного отклонения.

Считается, что боксеры легких весовых категорий меньше времени проводят в бою на дальней дистанции, чем более тяжелые спортсмены. Это известная боксерская истина. Однако как это выглядит в цифрах на уровне современного бокса в связи с введением новых способов судейства, защитного оборудования, возросшим уровнем технико-тактического мастерства и т.д., немаловажно знать в целях осуществления полноценной подготовки к соревнованиям.

Для удобства представления материала и по традиции научных исследований в боксе мы разделили всех спортсменов на три группы:

- легкие весовые категории – 48, 51, 54, 57, 60;
- средние весовые категории: – 64, 69, 75;
- тяжелые весовые категории – 81, 91, +91.

Полученные данные показателей времени боя на дальней дистанции у боксеров в связи с различиями в весовых категориях свидетельствуют о том, что наибольшее время в бою на дальней дистанции проводят спортсмены тяжелых весовых категорий. Происходит практически линейное увеличение времени боя на дальней дистанции с возрастанием весовой категории. Это особенно очевидно для первого раунда боя, во втором раунде данный порядок сохраняется при некотором уменьшении среднего времени боя на дальней дистанции. В третьем раунде тенденция нарушается, боксеры

средних весовых категорий проводят в бою несколько меньше времени, чем легковесы. То же отмечается и для четвертого раунда.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, при планировании боев и подготовки в целом можно учитывать полученные нами данные следующим образом. Так, время дальней дистанции в первом раунде – наиболее консервативный показатель, и его определенные значения при отсутствии резких изменений в правилах бокса, резких скачков в отношении методики и качества подготовки ведущих боксеров, которые вряд ли вероятны, будут достаточно часто повторяться в боях крупнейших международных соревнований.

Планируя бой, можно учесть варианты разброса показателей. Так, например, встретить боксера, ведущего бой на дальней дистанции в первом раунде меньше ≈ 80 с, маловероятно. Это поможет подготовиться к характеристикам ожидаемого боя.

Возможны следующие варианты.

1. Рассчитывать на бой на дальней дистанции в первом раунде в интервале $97 \pm 17,1$ с.
2. Самому существенно изменить время боя на этой дистанции в первом раунде, резко уменьшив его или, наоборот, резко увеличив его и поставив, таким образом, противника в неожиданно новые условия. Это может принести победу.

Помимо прочего, к полученным нами временным параметрам можно наработать определенные схемы и комбинации. Например, не уменьшая или не увеличивая время боя на дальней дистанции, изменить (повысить, например) активность в бою на дальней или ближней дистанции, не изменяя пропорций между дистанциями боя. Для этого нужно иметь соответствующие наработки, определенный уровень технико-тактической, физической и психологической подготовленности, который, имея соответствующие данные относительно особенностей соревновательной деятельности боксеров этого уровня, гораздо легче планировать.

Эти рекомендации, вполне понятно, не исчерпывают всего многообразия их по итогам проведенной работы. В ходе дальнейшей практической работы могут быть сделаны еще более интересные выводы и даны варианты практического их использования. Это во многом зависит от заинтересованности тренера, спортсмена, их взглядов и предпочтений в подготовке, уровня их квалификации и особенностей мышления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Атилов А.А. *Современный бокс*. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: «Феникс». 2003: 640.
2. Арапатьян А.Б. Структура и динамика реагирования в процессе совершенствования мастерства: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. Тбилиси. 1981: 26.
3. Ахматгалин А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксёров высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям года : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ. 2003: 167.
4. Джероян Г.О., Худадов Н.А. *Предсоревновательная подготовка боксеров*. М.: ФиС. 1971: 149.
5. Калмыков Е.В. *Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе*. М.: ФиС. 2000: 24.
6. Bosquet L., Gamelin F.-X., Berthoin S. Is aerobic endurance a determinant of cardiac autonomic regulation? *European Journal of Applied Physiology*. 2007; 100(3): 363-369.
7. Boutcher S.H., Park Y., Dunn S.L., Boutcher Y.N. The relationship between cardiac autonomic function and maximal oxygen uptake response to high-intensity intermittent-exercise training. *Journal of Sport Science*. 2013; 31(9): 1024-1029. DOI: 10.1080/02640414.2012.762984.
8. Davison R.R., Someren K.A.V., Jones A.M. Physiological monitoring of the Olympic athlete. *Journal of Sport Science*. 2009; 27(13): 1433-1442. DOI: 10.1007/s00421-009-1317-x.
9. Marcora S.M., Staiano W., Manning V. Mental fatigue impairs physical performance in humans. *Journal of Applied Physiology*. 2009; 106(3): 857-864. DOI: 10.1152/japplphysiol.91324.2008.

Статья поступила в редакцию: 20.02.2021

Борисова Вера Валерьевна – кандидат педагогических наук, доцент, Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 300026, Россия, г. Тула, проспект Ленина, дом 125, e-mail: borisovav5@rambler.ru

Павелис Александр Евгеньевич – аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: Alexandr.Pavelis@yandex.ru