

- Здоровье, 1989. - 271 с.*
2. *Метрولوجические и статистические основы двигательного тестирования // Метод, рекомендации / Сост. В. И. Силиговец. - Чернигов: ЧГПИ, 1996. - 40 с.*
 3. *Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т. В. Хутиев, Ю. Г. Антомонов, А. Б. Котов, О. Г. Пустовойтов. - М.: Медицина, 1991. - 258 с.*

ОПТИМІЗАЦІЯ ШВИДКІСНОГО КОМПОНЕНТУ ТЕХНІКИ КОМБІНАЦІЙ СЕРІЙНИХ УДАРІВ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Нікітенко С.А.

Львівський державний інститут фізичної культури

Зростання спортивних результатів завдяки інтенсифікації та збільшенню обсягу тренувальних навантажень має межу, тому що лімітовано адаптаційними можливостями функціональних систем організму. В зв'язку із цим, основним напрямком для покращення спортивних результатів у боксі є вдосконалення кожної сторони підготовки на певному етапі.

Вважається, що здатність до ефективного володіння серійними ударами є відзнакою технічної майстерності боксера. В свою чергу, ефективність застосування комбінацій серійних ударів залежить від багатьох факторів, одним з яких є швидкість їх виконання. В дослідженнях А.О.Никитенка [1] встановлено ефект сили акцентованого удару в серії: прямопропорційний вплив сили удару на час його підготовки та на час підготовки наступного удару. Проте, взаємодія сили акцентованого удару з рештою певних інтервалів часу в структурі комбінації не вивчалася.

З метою пошуку ефективних шляхів удосконалення швидкісних компонентів техніки ударів індивідуальних комбінацій на етапах багаторічної підготовки нами досліджено динаміку інтервалів часу між ударами в структурі певних комбінацій під впливом різноманітних факторів.

Наукова новизна наших досліджень полягає в доповненні та уточненні знань про вплив сили акцентованого удару серії на її інтервали часу. Встановлено ефект диференційованого впливу сили акцентованого удару на тривалість інтервалів часу і кількість інтервалів із збільшеним часом в структурі комбінації. Визначено, що в структурі комбінації кількість інтервалів із збільшеним часом до акцентованого удару більша, ніж після цього удару. Причому, кількість інтервалів із збільшеним часом та тривалість інтервалів часу в структурі комбінації залежить від ступеня досконалого володіння навичками цих ударів, рівня тренуваності, кваліфікації боксерів.

Методика дослідження ґрунтується на використанні методу хронодинамометрії із застосуванням приладу конструкції М.П. Савчина [2], який дозволяє вимірювати силу і час кожного удару в сполученнях різної тривалості.

В дослідженнях, які проводилися в ударних мікроциклах спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду, прийняло участь 147 боксерів:

49 високої кваліфікації /члени збірної команди України/ та 98 середньої кваліфікації /члени збірних команд областей/. На кожному тесті задіяно від 23 до 38 боксерів певної кваліфікації.

Після стандартної розминки [1] боксер займав зручну дистанцію до боксерського снаряду, обладнаного хронодинамометром, і виконував удари

комбінації згідно обумовленості певного тесту. В трихвилинному раунді виконувалося 30-35 спроб з інтервалом 3-5 секунд на кожну. Між раундами відпочинок тривалістю до одної хвилини. Дослідження проводилися під час тренувань та гармонійно поєднувалися з навчально-тренувальним процесом.

Для визначення динаміки інтервалів часу серійних ударів у структурі ситуаційних та індивідуальних комбінацій під впливом сили акцентованих ударів боксерам пропонувалося виконувати окрему комбінацію в трьох варіантах: акцентувати силу певного удару на початку, в кінці комбінації, виконувати удари комбінації без акцентування сили /даний варіант дає можливість розвинути високу швидкість ударів і є фоном для визначення динаміки інтервалів часу комбінації/. Ситуаційна комбінація ударів - це комбінація, яку боксери застосовують у залежності від ситуації змагального поєдинку, хоча в період підготовки не приділяють їй достатньої уваги для вдосконалення.

Встановлено певні зміни швидкісного компоненту техніки ударів у структурі комбінації в залежності від ступеня володіння навичками цих ударів, рівня тренуваності, кваліфікації боксерів. Так, при виконанні чотириударної ситуаційної комбінації з акцентуванням сили певного удару на її початку або в кінці, визначено, що кількість інтервалів із достовірно збільшеним часом у боксерів високої кваліфікації менша, ніж у боксерів середньої кваліфікації. У боксерів середньої кваліфікації при акцентуванні сили на останньому ударі відбувається достовірне збільшення часу в усіх інтервалах, у боксерів високої кваліфікації - тільки в двох інтервалах. При акцентуванні сили другого удару комбінації у боксерів середньої кваліфікації достовірно збільшується час в двох інтервалах після цього акцентованого удару, а в боксерів високої кваліфікації - тільки в одному інтервалі часу.

Досліджуючи триударну ситуаційну комбінацію у виконанні боксерів середньої кваліфікації, якою боксери користуються частіше, ніж розглянутою вище чотириударною комбінацією /визначено на підставі опитування/, встановлено:

- час достовірно збільшується в двох інтервалах, якщо сила акцентується на останньому ударі /інтервали часу розташовані до акцентованого удару/;
- час достовірно збільшується в одному інтервалі, якщо сила акцентується на першому ударі /інтервали часу розташовані після акцентованого удару/.

При виконанні індивідуальної триударної комбінації з установкою акцентування останнього удару у боксерів високої кваліфікації час достовірно збільшується в одному інтервалі, у боксерів середньої кваліфікації час збільшується в обох інтервалах.

Вміння боксера на високій швидкості збільшувати та знижувати силу визначених ударів комбінації є показником рівня його підготовленості. Причому, кількість інтервалів із збільшеним часом до акцентованого удару більша, ніж після цього удару. Так, при виконанні ситуаційної шестиударної комбінації боксерами середньої кваліфікації з акцентуванням сили певного удару на початку та в кінці цієї комбінації, встановлено, відповідно, один достовірно збільшений інтервал часу після акцентованого удару та три інтервали з достовірно збільшеним часом до акцентованого удару. Тобто, боксери раніше оволодівають здатністю виконувати швидкі удари, які розташовані саме після акцентованого

удару в структурі комбінації, ніж до нього. Ця закономірність повинна враховуватися при створенні методики вдосконалення швидкості серійних ударів.

Кількість інтервалів із збільшеним часом, під впливом сили акцентованого удару в структурі комбінації, залежить як від ступеня досконалого володіння навичками ударів цієї комбінації, так і від рівня тренуваності боксера. Так, у майстра спорту С. в підготовчому періоді, при виконанні індивідуальної триударної комбінації встановлено збільшення часу в одному інтервалі як до, так і після акцентованого удару. Тестування відбувалося за умов варіативного виконання акцентування сили певного удару комбінації: окремо на її початку та в кінці. При виконанні ж ситуаційної триударної комбінації даним спортсменом, встановлено збільшення часу вже в двох інтервалах до акцентованого удару, та в одному після акцентованого удару. В змагальному періоді у цього боксера при виконанні ситуаційної чотириударної комбінації встановлено збільшення часу в одному інтервалі як до, так і після акцентованого удару.

У майстра спорту міжнародного класу А. в перехідному періоді при виконанні двох різних індивідуальних триударних комбінацій встановлено збільшення часу в одному інтервалі як до, так і після акцентованого удару. При виконанні ж ситуаційної чотириударної комбінації встановлено збільшення часу в двох інтервалах як до, так і після акцентованого удару. Тобто, ситуаційна чотириударна комбінація виконується з меншою ефективністю, ніж індивідуальна триударна.

Результати досліджень свідчать, що сила акцентованого удару, в залежності від місця розташування в структурі комбінації, створює ефект диференційованого впливу на її інтервали часу, а також на кількість інтервалів із збільшеним часом. В структурі комбінації кількість інтервалів із зменшеним часом більша після акцентованого удару, ніж до цього удару. Ступінь досконалого володіння навичками комбінації ударів, рівень тренуваності, кваліфікація боксерів обумовлюють тривалість інтервалів часу, а також їх кількість із збільшеним часом в структурі цієї комбінації.

При вдосконаленні швидкісного компоненту техніки серійних ударів певної комбінації рекомендуємо застосовувати нижче зазначені методичні прийоми у такій послідовності:

- досягнення і стабілізація високої швидкості ударів, які виконуються з максимально меншою силою;

- оволодіння здатністю швидко переходити від сильних ударів до несильних і навпаки, для чого акцентований удар спершу розташовується саме на початку комбінації, і тільки після опанування цією властивістю - в кінці. Причому, всі вправи необхідно виконувати з максимально високою швидкістю.

Література

1. *Никитенко А.О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: Дис. ... канд. пед. наук. - К., 1996. - 174 с.*
2. *Савчин М.П. Програмування роботи хронодинамометричних приладів для наукових досліджень в області боксу // Роль фізичної культури в здоровому способі життя. Матеріали Всеукр. науково-практ. конф. - Львів, 1993. - ч.2. - С. 242-243.*